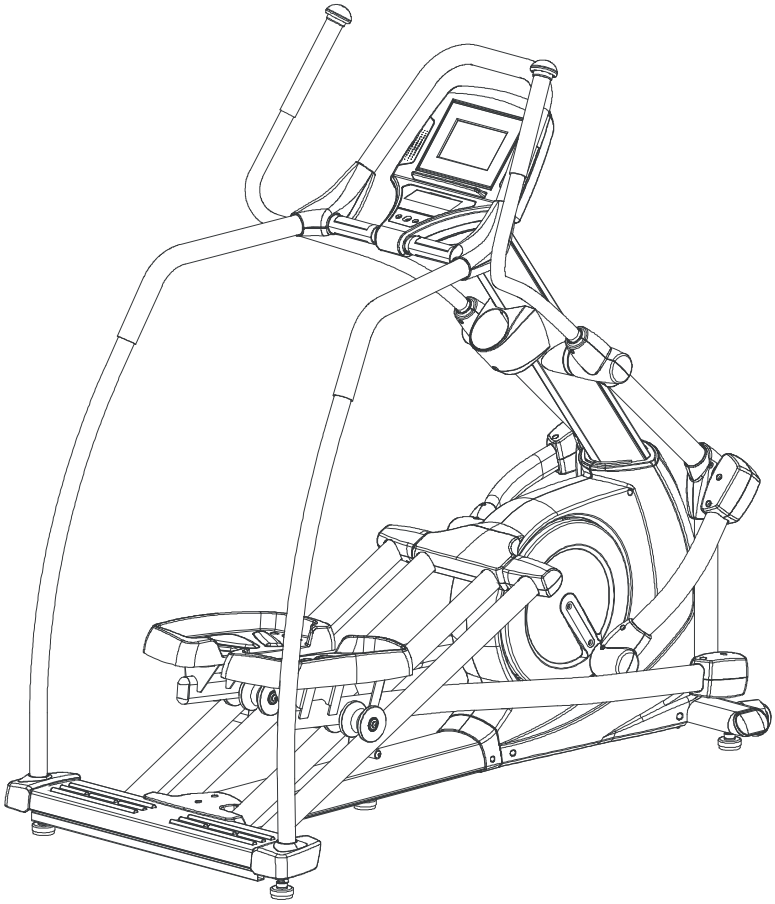
Heubozen

Stepper Climber II



Veuillez lire attentivement ce manuel de montage et d'utilisation. Conservez-le pour toute consultation future.

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

AVERTISSEMENT : Afin de réduire les risques de blessure, veuillez lire attentivement les instructions de sécurité suivantes avant toute utilisation du Stepper.

1. Lisez tous les avertissements apposés sur le **Stepper.**
2. Lisez le présent manuel d'utilisation et suivez à la lettre toutes les instructions avant toute utilisation du **Stepper.** Veillez à ce que le matériel soit correctement assemblé et fixé avant toute utilisation.
3. Il est recommandé que l'assemblage de ce produit soit effectué par deux personnes.
4. Ne laissez pas le **Stepper** à la portée des enfants. Ne laissez pas les enfants utiliser ni jouer sur le **Stepper.** Éloignez les enfants et les animaux domestiques du **Stepper** en cours d'utilisation.
5. Il est recommandé de placer cet appareil d'entraînement sur un tapis fixé.
6. Installez et utilisez le **Stepper** sur une surface plate et solide. Ne placez jamais le **Stepper** sur des tapis glissants ou des surfaces irrégulières.
7. Vérifiez l'absence de composants usés ou desserrés sur le **Stepper** avant toute utilisation.
8. Resserrez/remplacez tout composant usé ou desserré avant toute utilisation du **Stepper**.
9. Consultez un médecin avant de démarrer un programme d'entraînement. En cas de malaise ou d'étourdissement, ou en cas de douleur, à tout moment au cours de l'entrainement, arrêtez immédiatement et consultez votre médecin.
10. Suivez les recommandations de votre médecin pour développer votre propre programme d'entraînement physique.
11. Choisissez toujours la séance d'entraînement qui convient le mieux à votre condition physique et à votre niveau. Respectez vos propres limites et réglez l'entraînement en fonction de celles-ci. Entraînez-vous toujours avec bon sens.
12. Avant toute utilisation de ce produit, veuillez consulter votre médecin pour un examen physique complet.
13. Ne portez pas de vêtements amples ni flottants lorsque vous utilisez le **Stepper.**
14. Ne vous entraînez jamais pieds nus ni en chaussettes ; portez toujours des chaussures de sport correctes, telles que des chaussures de course, de marche ou de cross.
15. Veillez à toujours garder l'équilibre lorsque vous utilisez, montez ou descendez du **Stepper**. La perte d'équilibre peut entraîner des blessures graves.
16. Gardez bien les deux pieds sur les pédales au cours de l'exercice.
17. Le **Stepper** ne doit en aucun cas être utilisé par des personnes pesant plus de 180 kg.
18. Le **Stepper** ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois.
19. Le **Stepper** doit être assemblé et déplacé par deux personnes.
20. Entretien : Remplacez immédiatement les composants défectueux et/ou n'utilisez pas l'appareil avant complète réparation.
21. Assurez-vous qu'un espace suffisant est prévu pour accéder et tourner autour du stepper. Laissez au moins une distance d'1 mètre de tout objet pouvant faire obstacle pendant l'utilisation de l'appareil.
22. Le **Stepper** est parfaitement adapté à un usage commercial.

AVERTISSEMENT : Avant de démarrer tout exercice ou programme d'entraînement, demandez à votre médecin si votre état de santé autorise un entraînement sur le présent appareil. Ceci est particulièrement important si vous êtes âgé de plus de 35 ans, si vous n'avez jamais fait de sport, si vous êtes enceinte ou si vous souffrez d'une maladie quelconque.

LIRE ET SUIVRE TOUTES LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE. TOUT NON RESPECT DES PRÉSENTES INSTRUCTIONS PEUT ENTRAÎNER DES BLESSURES GRAVES.

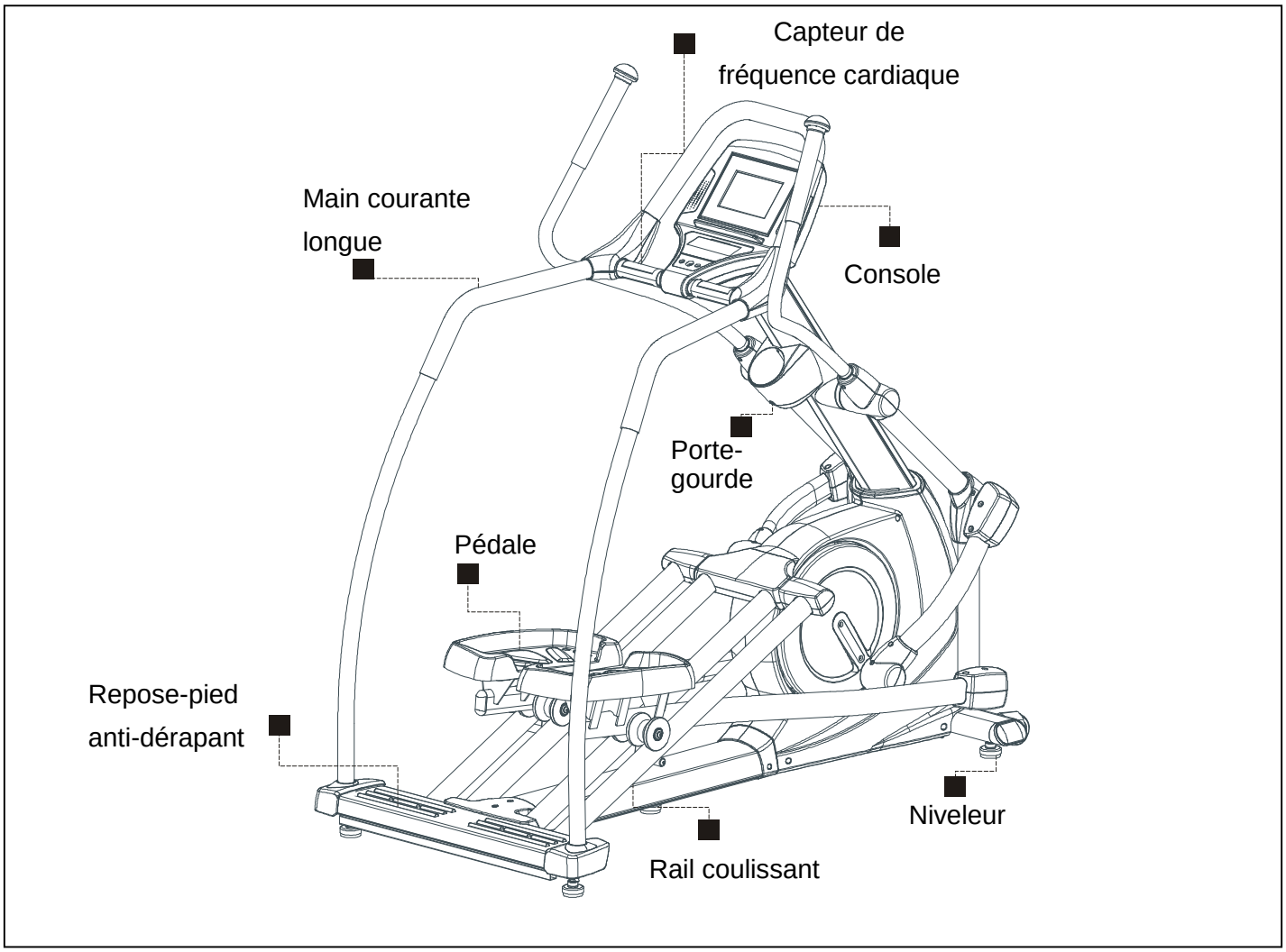
AVANT TOUTE UTILISATION

Nous vous remercions d'avoir choisi le **Stepper Climber II.** Nous sommes fiers de vous offrir ce produit de qualité et nous espérons qu'il vous procurera des heures d'un entraînement de qualité, pour votre bien-être, votre santé et pour profiter au maximum de tous les bons moments de la vie.

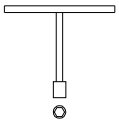
En effet, il est prouvé qu'un entraînement physique régulier permet d'améliorer votre forme physique et morale.

Notre train de vie infernal limite trop souvent le temps et les occasions de faire de l'exercice. Le **Stepper Climber II** offre un moyen simple et pratique de se mettre en forme, sculpter son corps et entamer un style de vie plus sain et plus heureux.

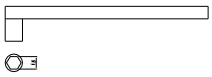
Avant de poursuivre votre lecture, veuillez regarder le dessin ci-dessous pour vous familiariser avec les parties désignées. Veuillez lire attentivement le présent manuel avant toute utilisation du **Stepper.**



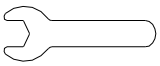
LES OUTILS SUIVANTS SONT FOURNIS POUR LE MONTAGE :



CLÉ À DOUILLE EN T (17 mm)



CLÉ À DOUILLE (13 mm)

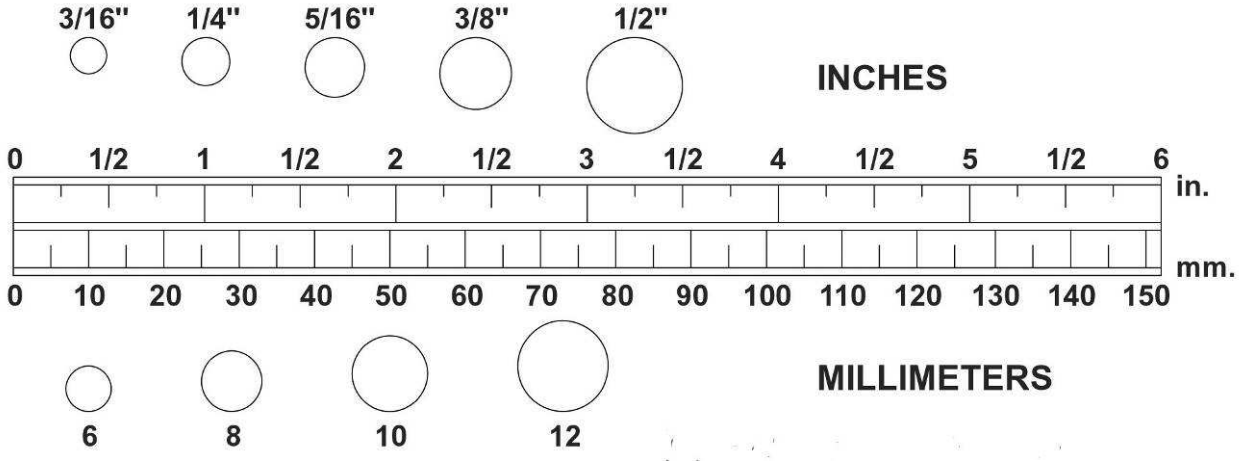


CLÉ ANGLAISE (17 mm)

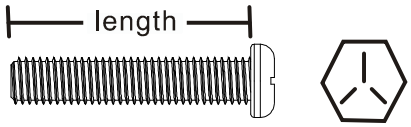
TOURNEVIS CRUCIFORME (6 mm)

TABLEAU D'IDENTIFICATION DU MATÉRIEL

Ouvrez le carton dans une zone dégagée. Utilisez la **Liste du matériel** ci-dessous pour vérifier le contenu du kit matériel. Ce tableau est fourni pour vous aider à identifier le matériel utilisé lors du processus d'assemblage. Placez les rondelles, l'extrémité des boulons ou les vis sur les cercles pour en vérifier le diamètre. Utilisez la règle pour vérifier la longueur des boulons et des vis.



REMARQUE : la longueur de tous les boulons et vis, hormis ceux à tête plate est mesurée à partir du dessous de la tête à l'extrémité du boulon ou de la vis. Les boulons et vis à tête plate sont mesurés à partir du haut de la tête à l'extrémité du boulon ou de la vis.



Après le déballage de l'appareil, **vous remarquez que le carton comprend 2 sacs de matériel (KIT MATÉRIEL A et KIT MATÉRIEL B)**.

Étape de **montage 1, 2, 3, 5** : Avec le KIT MATÉRIEL **A**
Étape de **montage 7, 13, 16, 17** : Avec le KIT MATÉRIEL **B**
Remarque :

a. Veuillez vérifier ci-dessous pour connaître le contenu de chaque kit matériel (A et B)
b. Certaines petites pièces peuvent avoir été préalablement fixées pour le transport. Si une pièce ne figure pas dans le sac de matériel, vérifiez si elle a été montée au préalable.

KIT MATÉRIEL **A**	**N° pièce et description**	**QTÉ**
	111 Rondelle de frein (M8)	4
	114 Rondelle (8x38x2.0t)	2
	122 Vis (M4x20 mm)	**4**
	136 Boulon (M8xp1.25x20 mm)	2
	141 Boulon (M8xp1.25x65 mm)	2
	143 Boulon (M10xp1.5x50 mm)	2
	154 Écrou en nylon (M8xp1.25)	2
	180 Boulon (M8xp1.25x70 mm)	2

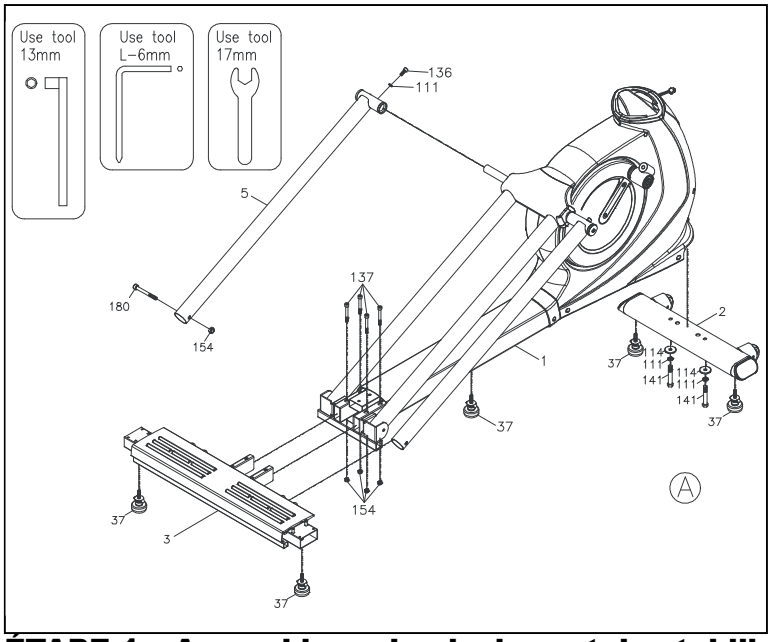
KIT MATÉRIEL B	N° pièce et description	QTÉ
	111 Rondelle de frein (M8)	2
	112 Rondelle (8x23x2.0t)	**2**
	122 Vis (M4x20 mm)	**4**
	126 Boulon (M5xp0.8x15 mm)	**18**
	127 Boulon (M5xp0.8x50 mm)	**2**
	132 Boulon (M8xp1.25x16 mm)	**2**
	135 Boulon (M8xp1.25x10 mm)	8

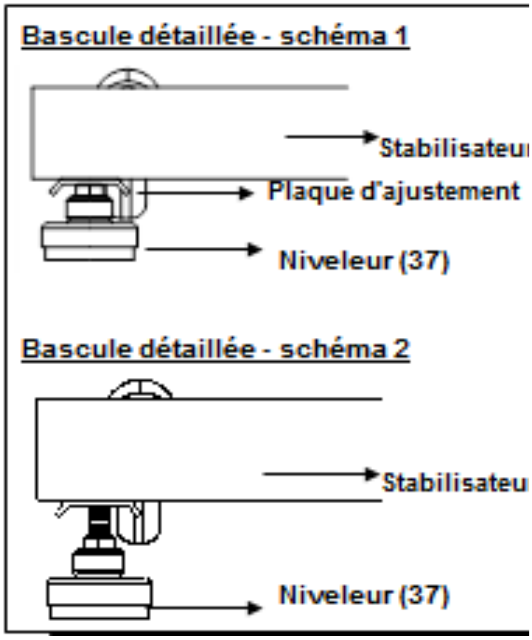
PIÈCES D'ASSEMBLAGE

Ouvrez le carton dans une zone dégagée. Suivez la **liste des pièces d'assemblage** ci-dessous pour vérifier et vous assurer qu'il ne manque aucune pièce d'assemblage et qu'elles sont en bon état. Ne vous débarrassez pas de l'emballage avant d'avoir terminé l'assemblage. Les outils d'assemblage et le kit matériel vous sont fournis pour assembler l'appareil.

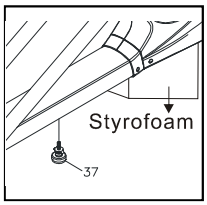
Console et boîtier inférieur	**Fixation de console**	**Cache du haut et du bas de la main courante**	**Coiffe de rotateur – Bras pivotant**	**Cache de liaison avant et arrière**
Support fixe de console et support de roulette du bas	**Niveleur**	**Cache arrière du châssis et cache décoratif avant**	**Porte-gourde et manchon vertical**	**Stabilisateur avant et arrière**
Guidon haut	**Guidon en U**	**Support du guidon en U**	**Pédale**	**Liaison**
Bras de support de pédale	**Montant vertical**	**Longue main courante stationnaire et cache du support en aluminium**	**Cadre principal**	**Rail coulissant et cache supérieur et inférieur du rail coulissant (gauche et droit)**

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE





ÉTAPE 1 – Assemblage du niveleur et du stabilisateur avant



a. Serrez un **niveleur (37)** sous la partie médiane du **cadre principal (1). REMARQUE :** il sera plus simple de fixer le **niveleur (37)** sous le **cadre principal (1)** en plaçant un bloc de polystyrène (ou tout objet fixe) sous un côté du **cadre principal (1)**.

b. Fixez 4 **niveleurs (37)** au **stabilisateur avant (2)** et au **stabilisateur arrière (3).**

c. Veillez à bien serrer les **niveleurs (37)** contre les **stabilisateurs (2, 3)** jusqu'à ce que les lignes d'arête soient éliminées comme l'indique le **schéma 1** dans le coin supérieur droit. **REMARQUE :** afin d'assembler le **stabilisateur (2, 3)** sans heurts, il est conseillé de placer un bloc de polystyrène (ou tout objet fixe) sous un côté du **cadre principal**. Si l'élément n'est pas stable, reprenez la **NOTE RELATIVE AU NIVELAGE** à droite pour mettre à niveau les **niveleurs (37).**

d. Fixez le **stabilisateur avant (2)** au **cadre principal (1)** avec 2 **rondelles (8x38x2.0t)(114)**, 2 **rondelles de frein (M8)(111)** et 2 **boulons (M8xp1.25x65 mm)(141)**.

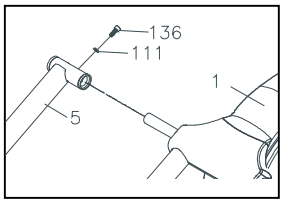
NOTE RELATIVE AU NIVELAGE : Après avoir placé l'équipement à l'emplacement prévu pour son utilisation, vérifiez la stabilité de l'équipement. Si l'équipement n'est pas stable, suivez les indications suivantes :

Desserrez le niveleur (37) afin de desserrer la plaque d'ajustement.

Réglez le niveleur (37) pour le nivelage.

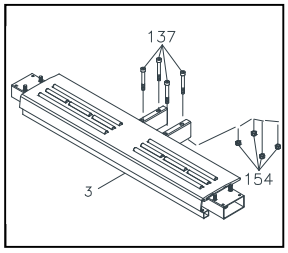
Serrez la plaque d'ajustement contre le stabilisateur pour verrouiller le niveleur (37) en position stable comme indiqué sur le schéma 2.

ÉTAPE 2 – Assemblage du rail et du stabilisateur arrière



a. Fixez la partie supérieure du **rail coulissant gauche (5)** au **cadre principal (1)** à l'aide d'1 **rondelle de frein (M8)(111)** et d'1 **boulon (M8xp1.25x20 mm)(136)** comme indiqué sur la figure à gauche. **REMARQUE** : veuillez ne pas serrer à fond la **rondelle de frein (M8)(111)** et le **boulon (M8xp1.25x20 mm)(136)**, afin de pouvoir correctement assembler le reste.

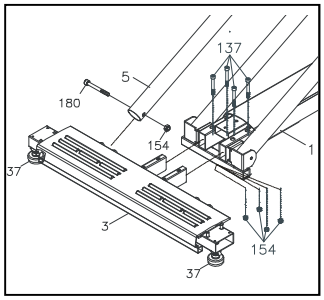
b. Fixez la partie supérieure du **rail coulissant droit (5)** au **cadre principal (1)** à l'aide d'1 **rondelle de frein (M8)(111)** et d'1 **boulon (M8xp1.25x20 mm)(136)** comme indiqué sur la figure à gauche. **REMARQUE :** veuillez ne pas serrer à fond **la rondelle de frein (M8)(111)** et le **boulon (M8xp1.25x20 mm)(136)**, afin de pouvoir correctement assembler le reste.

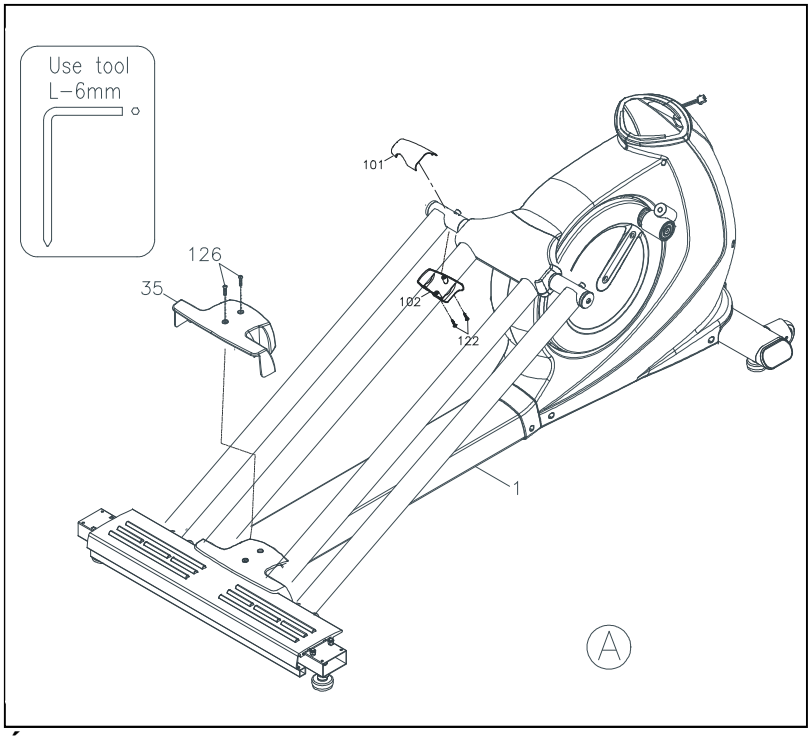


REMARQUE : pour le transport, 4 **boulons (M8xp1.25x65 mm) (137)**, 4 **écrous en nylon (M8xp1.25)(154)** sont fixés au **stabilisateur arrière (3)** comme indiqué sur le schéma à gauche.

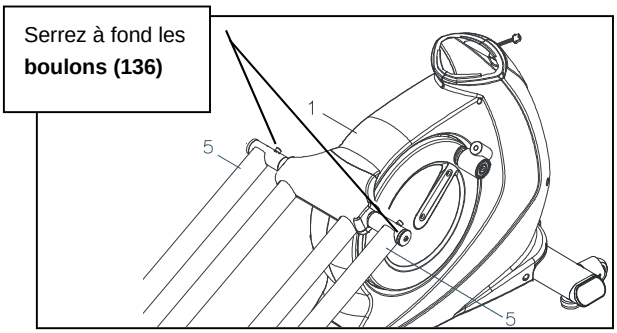
c. Retirez 4 **boulons (M8xp1.25x65 mm)(137)** et 4 **écrous en nylon (M8xp1.25)(154)** du **stabilisateur arrière (3)**.

d. En vous aidant du schéma à droite, fixez le **stabilisateur arrière (3)** au **cadre principal (1)** et au **rail coulissant gauche et droit (5)** en même temps. D'abord, placez 4 **boulons (M8xp1.25x65 mm)(137)** et 4 **écrous en nylon (M8xp1.25)(154)**. Puis, serrez à fond chaque **boulon (M8xp1.25x70 mm)(180)** et chaque **écrou en nylon (M8xp1.25)(154)** sur le côté gauche et droit du **rail coulissant (5)**.





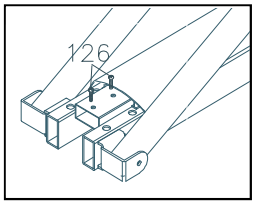
ÉTAPE 3 - Assemblage du rail, du cache du rail et du cache du cadre de base arrière



a. Pour bien fixer le **rail coulissant (5)** au **cadre principal (1)**, resserrez à fond chaque **boulon (M8xp1.25x20 mm)(136)** déjà fixé des deux côtés du **rail coulissant gauche et droit (5)** comme indiqué sur la figure à gauche.

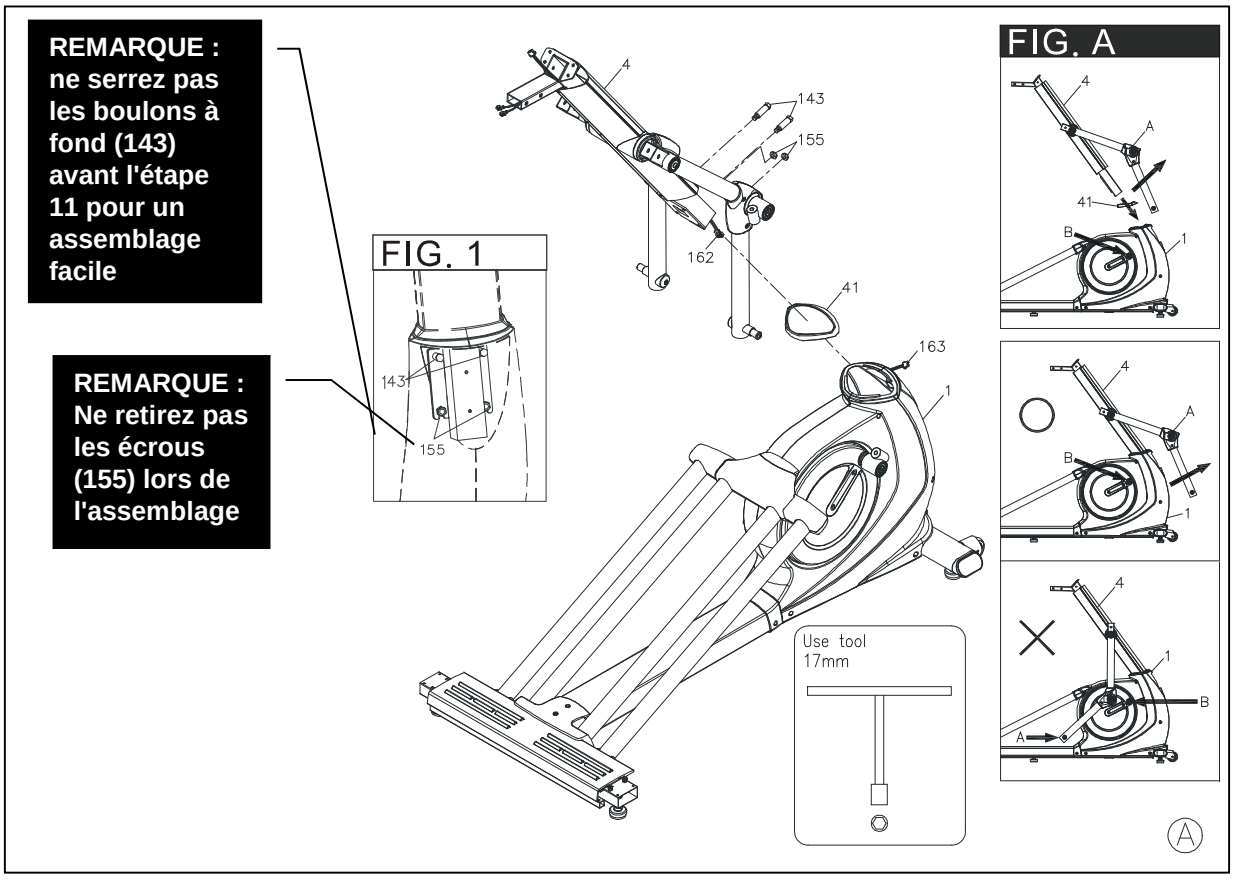
b. Fixez la **partie supérieure du cache du rail coulissant gauche (101)** et la **partie inférieure du cache du rail coulissant gauche (102)** sur la partie supérieure du rail coulissant côté gauche à l'aide de 2 **vis (M4x20mm)(122).**

c. Suivez les instructions de l'Étape b. pour fixer les **caches du rail coulissant droit** sur le côté droit.



REMARQUE : pour le transport, 2 **boulons (M5xp0.8x15 mm)(126)** sont fixés à l'extrémité du **cadre principal (1)** comme indiqué sur le schéma à droite.

d. Retirez **2 boulons (M5xp0.8x15 mm)(126)** puis fixez le **cache du cadre de base arrière (35)** sur l'extrémité du **cadre principal (1)** avec 2 **boulons (M5xp0.8x15 mm)(126)**.



ÉTAPE 4 – Assemblage du manchon vertical

ATTENTION : prenez garde à ne pas endommager les **câbles (162)** lors de l'assemblage aux étapes 4 et 5.

Faites glisser le **manchon vertical (41)** sur le **montant vertical (4)**.

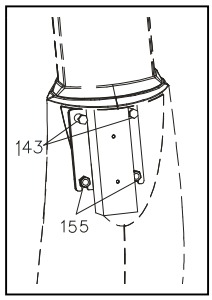
ÉTAPE 5 - Assemblage des câbles et du montant vertical

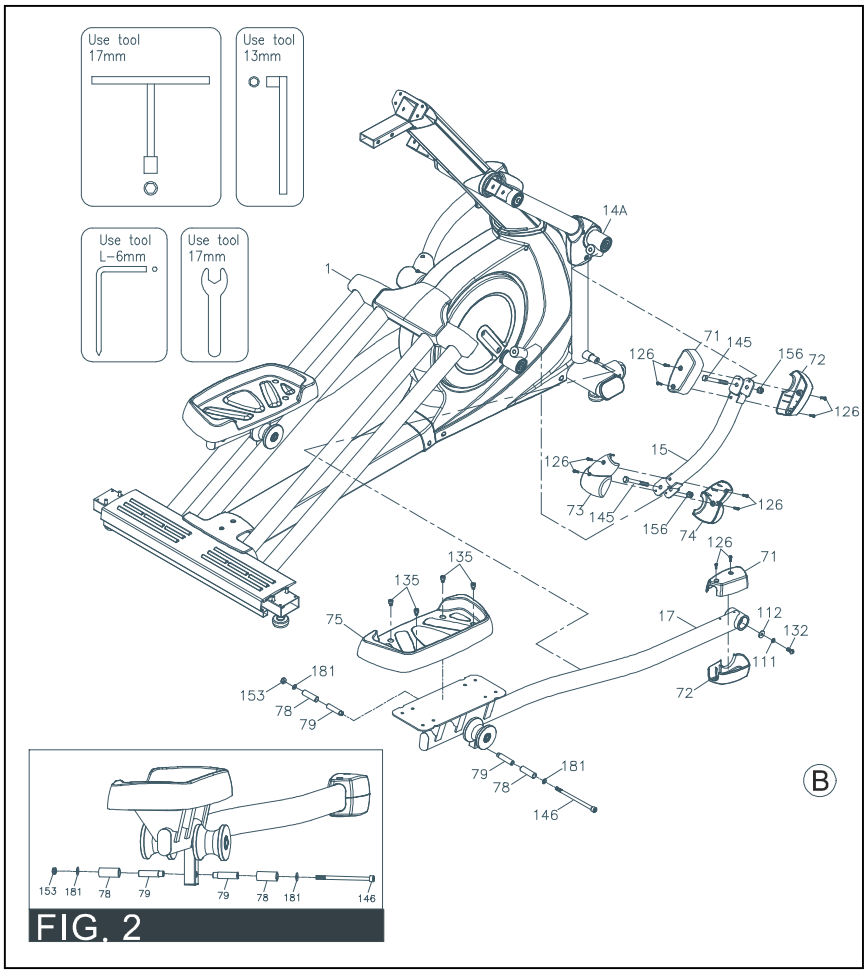
a. Reportez-vous aux 3 **schémas** d'insertion de la FIG. A afin de permettre au **point A** (partie médiane du guidon) et au **point B** (connecteur du bras de pédale) de se connecter parfaitement, avant de fixer le **montant vertical (4)** au **cadre principal (1)**, en vous assurant de soulever le **point A** (partie médiane du guidon) à 45 degrés, puis de brancher le **câble de connexion intermédiaire (162)** au **câble de connexion inférieur (163)**. **REMARQUE : prenez garde à ne pas pincer les câbles.**

b. Vérifiez que 2 **écrous à frein élastique (M10xp1.5)(155)** sont fixés au préalable à l'avant du **cadre principal (1)** comme illustré sur la **FIG. 1** (ils ne sont pas serrés, de sorte que le support fendu du montant vertical glisse entre l'écrou et le châssis).

c. Insérez le **montant vertical (4)** dans le **cadre principal (1)** et fixez-le avec 2 **boulons (M10xp1.5x50 mm)(143)** à l'aide de la **CLÉ À DOUILLE EN T** comme sur le schéma.
REMARQUE : Veuillez ne pas serrer à fond les boulons (143) ou les écrous (155) avant d'avoir TERMINÉ l'étape 11.

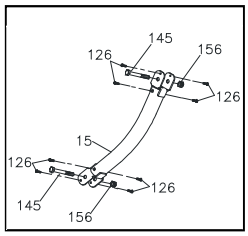
d. Faites glisser le **manchon vertical (41)** vers le bas pour couvrir l'ouverture du **cadre principal (1)**.





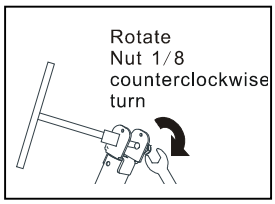
ÉTAPE 6 – Assemblage de la liaison et du cache de liaison

REMARQUE : pour le transport, 2 **boulons (M10xp1.5x70 mm) (145)**, 2 **écrous en nylon (M10xp1.25)(156)** et 8 **boulons (M5xp0.8x15 mm)(126)** sont fixés à la **liaison (15)** comme indiqué sur le schéma à droite



a. Retirez 2 **boulons (M10xp1.5x70 mm) (145)**, 2 **écrous en nylon (M10xp1.25)(156)** et 8 **boulons (M5xp0.8x15 mm)(126)** de la **liaison (15)**.

b. Suivez le schéma pour fixer la **liaison (15)** au **bras pivotant droit (14A)** à l'aide de 2 **boulons (M10xp1.5x70 mm) (145)**, 2 **écrous en nylon (M10xp1.25)(156)**. **REMARQUE : afin de permettre à la liaison (15) de pivoter sans heurts, après avoir serré à fond les boulons (145) et écrous (156), desserrez les écrous (156) d'1/8 de tour dans le sens antihoraire.**



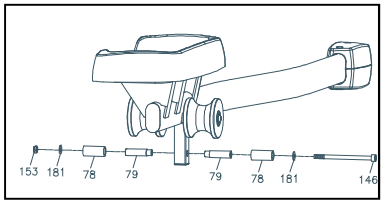
c. Fixez la **partie supérieure du cache de liaison avant (71)** et la **partie inférieure du cache de liaison avant (72)** à l'avant de la **liaison (15)** à l'aide de 4 **boulons (M5xp0.8x15 mm)(126)**.

d. Fixez la **partie supérieure du cache de liaison arrière (73)** et la **partie inférieure du cache de liaison arrière (74)** à l'arrière de la **liaison (15)** à l'aide de 4 **boulons (M5xp0.8x15 mm)(126)**.

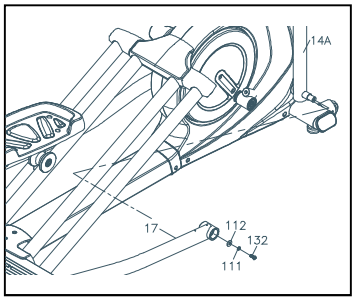
e. Répétez la procédure ci-dessus pour le côté gauche.

ÉTAPE 7 – Assemblage du bras de support de pédale, du cache de liaison et de la pédale

REMARQUE : reportez-vous aux **schémas d'in**sertion de la fig, Pour le transport, **les pièces n° 153, 181, 78, 79, 78, 145** sont fixées à la partie inférieure du **bras de support de pédale (17)** comme indiqué à droite.

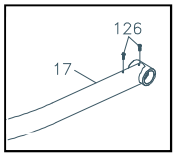


a. Retirez **les pièces n° 153, 181, 78, 79, 78, 145** de la partie inférieure du **bras de support de pédale (17)**.



b. Suivez les instructions du schéma à gauche pour faire glisser la partie supérieure du **bras de support de pédale droite (17)** au milieu des deux rails coulissants afin de fixer la partie inférieure du **bras pivotant droit (14)** à l'aide d'une **rondelle (8x23x2.0t)(112)**, **d'une rondelle de frein (M8)(111)** et **d'un écrou (M8xp1.25x16 mm)(132)** comme indiqué sur la figure à gauche.

REMARQUE : pour le transport, 2 **boulons (M5xp0.8x15 mm)(126)** sont fixés à la partie supérieure du **bras de support de pédale (17)** comme indiqué à droite.



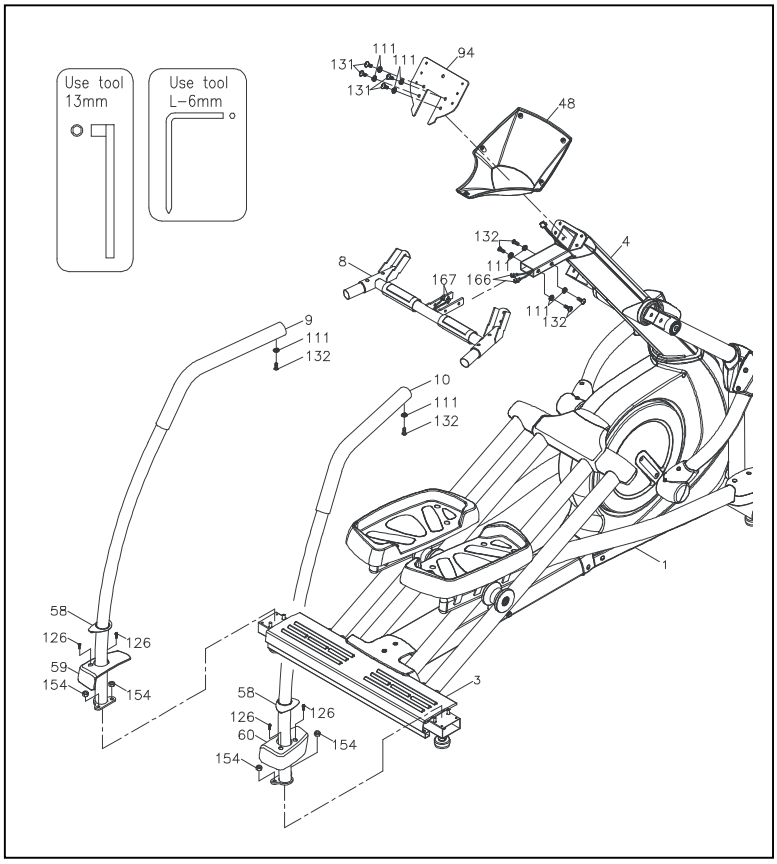
c. Retirez les **2 boulons (M5xp0.8x15 mm)(126)** de la partie supérieure du **bras de support de pédale (17)**.

d. Fixez la **partie supérieure du cache de liaison avant (71)** et la **partie inférieure du cache de liaison avant (72)** à la partie supérieure du **bras de support de pédale droite (17)** à l'aide de 2 **boulons (M5xp0.8x15 mm)(126)**.

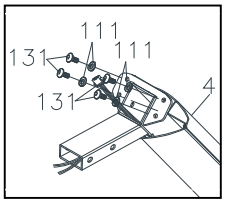
e. Reportez-vous à la **FIG. 2**. Placez la roulette sous le **bras de support de pédale droite (17)** sur le **rail coulissant**. Puis, fixez-la aux **pièces n° 153, 181, 78, 79, 78, 145.**

f. Fixez la **pédale (75)** au **patin de pédale supérieur** situé à l'arrière du **bras de support de pédale droite (17)** à l'aide de 4 **boulons (M8xp1.25x10 mm)(135).**
g. Répétez la procédure ci-dessus pour le côté gauche.

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE



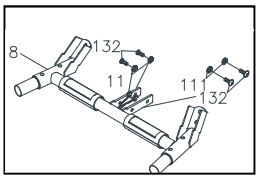
ÉTAPE 8 – Assemblage du support fixe de la console



REMARQUE : pour le transport, 4 **rondelles de frein (M8)(111)** et 4 **boulons (M8xp1.25x12 mm)(131)** sont fixés à la partie supérieure du **montant vertical (4)** comme indiqué sur le schéma de droite.

a. Retirez 4 **rondelles de frein (M8)(111)** et 4 **boulons (M8xp1.25x12 mm)(131)** du haut du **montant vertical (4)**.
b. Faites glisser la **fixation de console (48)** sur le **montant vertical (4)**.
c. Puis, fixez le **support fixe de la console (94)** à la partie supérieure du **montant vertical (4)** avec 4 **rondelles de frein (M8)(111)** et 4 **boulons (M8xp1.25x12 mm)(131)**.

ÉTAPE 9 – Branchement du câble avec le support de guidon



REMARQUE : pour le transport, 4 **rondelles de frein (M8)(111)** et 4 **boulons (M8xp1.25x16 mm)(132)** sont fixés au **support du guidon en U (8)** comme indiqué sur le schéma de droite.

a. Retirez 4 **rondelles de frein (M8)(111)** et 4 **boulons (M8xp1.25x16 mm)(132)** du **support du guidon en U (8)**.
b. Connectez le **câble intermédiaire du capteur de fréquence cardiaque (166)** au **câble inférieur du capteur de fréquence cardiaque (167)**. **REMARQUE : prenez garde à ne pas pincer les câbles.**
c. Fixez le **support du guidon en U (8)** au **montant vertical (4)** à l'aide de 4 **rondelles de frein (M8)(111)** et 4 **boulons (M8xp1.25x16 mm)(132)**.

ÉTAPE 10 – Assemblage de la longue main courante stationnaire, du cache du support en aluminium et du manchon de main courante

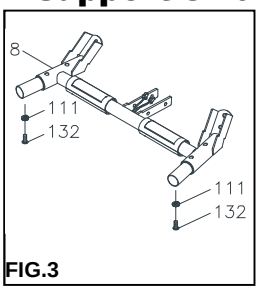


FIG.3

REMARQUE : pour le transport, 2 **rondelles de frein (M8)(111)** et 2 **boulons (M8xp1.25x16 mm)(132)** sont fixés au bas du **support du guidon en U (8)** comme le montre la **FIG. 3** du schéma de gauche.
REMARQUE : pour le transport, 4 **écrous en nylon (M8xp1.25)(154)** et 4 **boulons (M5xp0.8x15 mm) (126)** sont fixés aux deux côtés du **stabilisateur arrière (3)** comme le montre la **FIG. 4** du schéma de gauche.

Placez tous les boulons et rondelles fixés au préalable ci-dessus dans un espace dégagé et disposez-les sur le sol devant vous, ces boulons et rondelles concernent **l'Étape 10**.

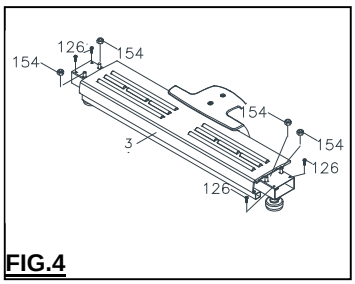


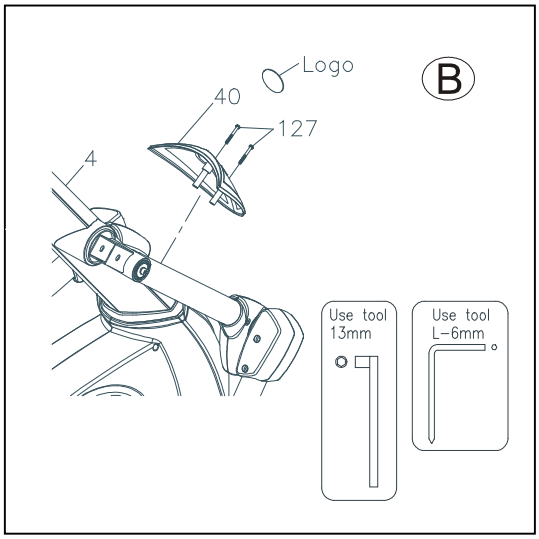
FIG.4

a. Retirez 2 **rondelles de frein (M8)(111)** et 2 **boulons (M8xp1.25x16 mm)(132)** du bas du **support du guidon en U (8)**.
b. Retirez 4 **écrous en nylon (M8xp1.25)(154)** et 4 **boulons (M5xp0.8x15 mm) (126)** des deux côtés du **stabilisateur arrière (3)**.
c. Fixez la face supérieure de la **longue main courante stationnaire gauche et droite (9, 10)** au **support de guidon en U (8)** à l'aide de 2 **rondelles de frein (M8)(111)** et 2 **boulons (M8xp1.25x16 mm)(132).**
d. Fixez ensuite la face inférieure de la **longue main courante stationnaire gauche et**

droite (9, 10) au **stabilisateur arrière (3)** à l'aide de 4 **écrous en nylon (M8xp1.25)(154).**

e. Suivez le schéma pour fixer le **cache du support en aluminium droit (59)** au **stabilisateur arrière (3)** à l'aide de 2 **boulons (M5xp0.8x15 mm) (126)**. Faites ensuite coulisser le **manchon de la main courante (58)** vers le bas pour couvrir l'ouverture du **cache du support en aluminium gauche (59).** Répétez la procédure ci-dessus pour le côté droit.

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE



ÉTAPE 11 – Assemblage du cache décoratif vertical avant

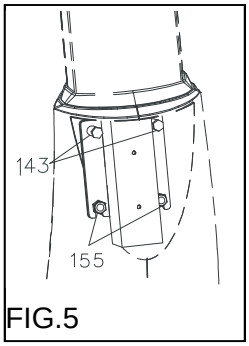


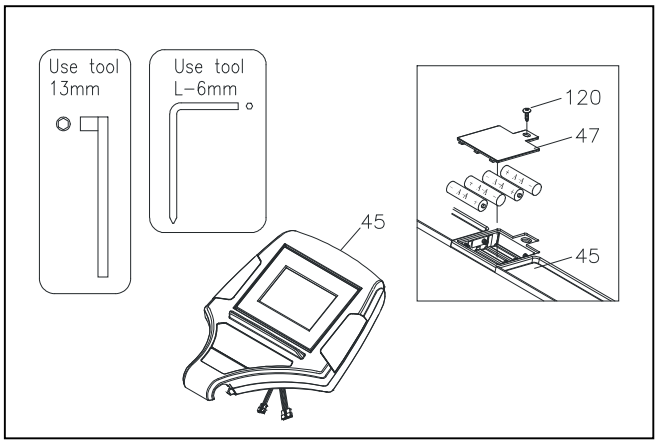
FIG.5

a. Reportez-vous à la **FIG. 5** pour serrer de nouveau à fond les 2 **boulons (M10xp1.5x50 mm)(143)** et 2 **écrous en nylon (M10xp1.5)(155)** avec la **CLÉ À DOUILLE EN T (17 mm)**.

b. Fixez le **cache décoratif vertical avant (40)** sur l'avant du **cadre principal (1)** avec 2 **boulons (M5xp0.8x50 mm)(127).**

c. Placez l'autocollant sur la surface du **cache décoratif vertical avant (40).**

ÉTAPE 12 – Assemblage des piles de la console



REMARQUE : pour le transport, 1 **vis (M3x10 mm)(120)** est fixée à la partie inférieure de la **console (45)** .

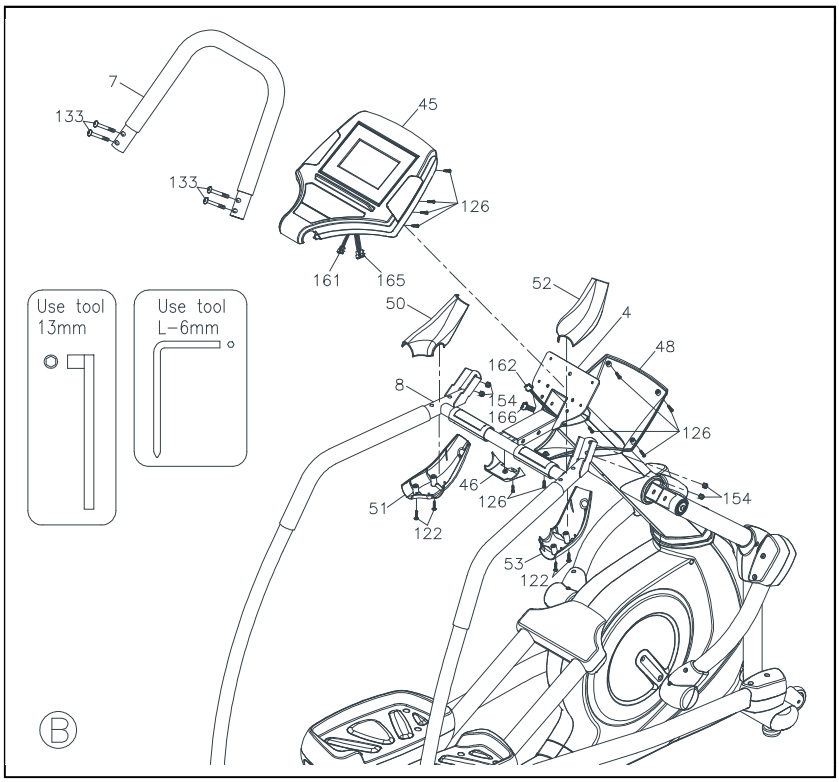
a. Desserrez 1 **vis (M3x10 mm)(120)** au niveau de la partie inférieure de la **console (45)** à l'aide de la clé mixte pour ouvrir le **compartiment à piles (47)**.

b. La **console (45)** fonctionne avec QUATRE piles rechargeables AA, quatre piles sont fournies dans la boîte du matériel.

◆ **La machine est uniquement adaptée à des piles rechargeables au nickel-métal-hydrure / NI-MH.**

REMARQUE : afin d'empêcher tout endommagement, les piles classiques et les autres types de piles ne sont pas autorisées.

c. Installez les piles rechargeables dans la console. Puis, fermez le **compartiment à piles 47)** sur l'arrière de la **console (45)** à l'aide d'1 **vis (M3x10 mm)(120).**



ÉTAPE 13 – Branchement et assemblage de la console

a. Connectez le **câble de connexion supérieur (161)** au **câble de connexion intermédiaire (162)**. **REMARQUE : prenez garde à ne pas pincer les câbles.**

b. Connectez le **câble supérieur du capteur de fréquence cardiaque (165)** au **câble intermédiaire du capteur de fréquence cardiaque (166)**. **REMARQUE : prenez garde à ne pas pincer les câbles.**

c. Placez la **console (45)** sur le **montant vertical (4)** à l'aide de 4 **boulons (M5xp0.8x15 mm)(126)**.

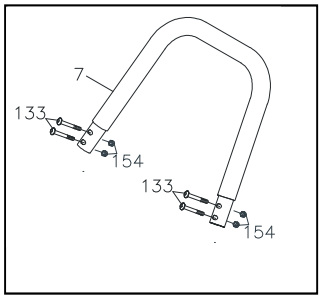
ÉTAPE 14 -Assemblage du boîtier inférieur de la console et de la fixation de console

a. Fixez le **boîtier inférieur de la console (46)** à la **console (45)** sous le **support du guidon en U (8)** à l'aide d'1 **boulon (M5xp0.8x15 mm)(126)**.

b. Fixez la **fixation de la console (48)** sur la **console (45)** à l'aide de 5 **boulons (M5xp0.8x15 mm)(126)**.

ÉTAPE 15 – Assemblage du guidon en U

REMARQUE : pour le transport, 4 **boulons (M8xp1.25x50 mm)(133)** et 4 **écrous en nylon (M8xp1.25)(154)** sont fixés au **guidon en U (7)** comme indiqué sur le schéma de droite.



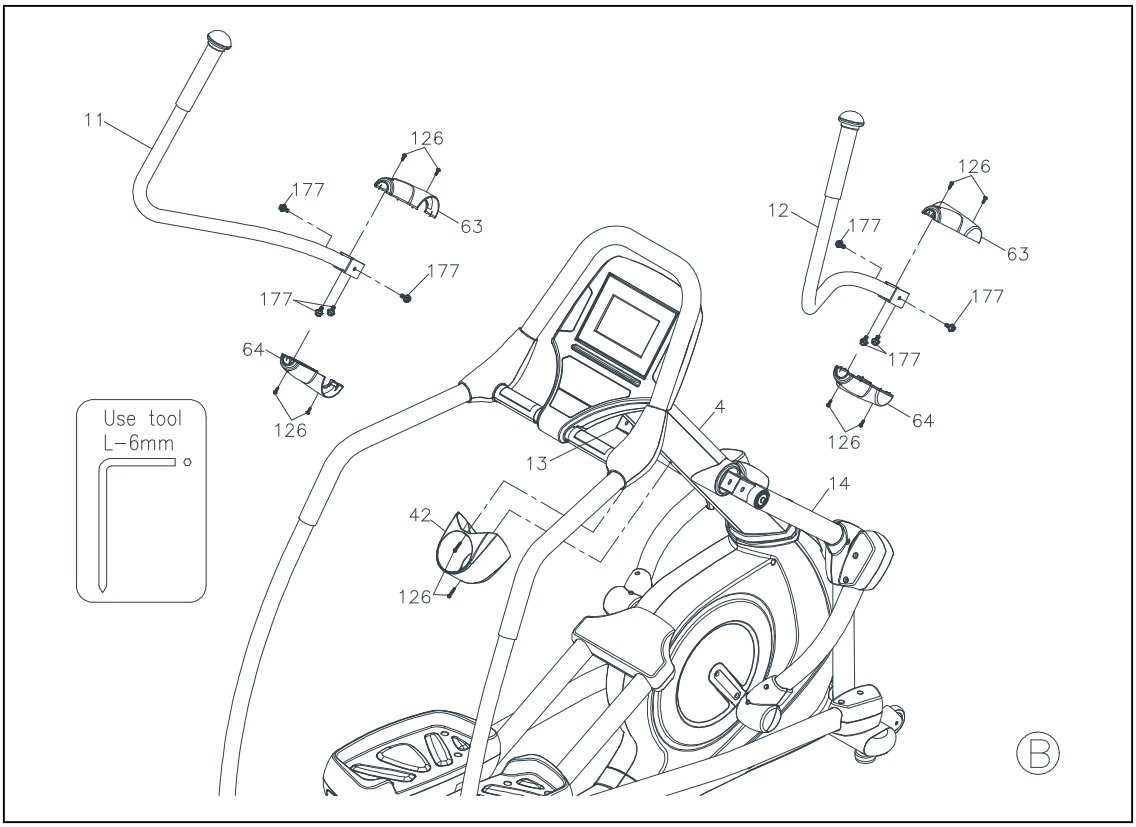
a. Retirez 4 **boulons (M8xp1.25x50 mm)(133)** et 4 **écrous en nylon (M8xp1.25)(154)** du **guidon en U (7).**

b. Fixez le **guidon en U (7)** à la face supérieure du **support du guidon en U (8)** à l'aide de 4 **boulons (M8xp1.25x50 mm)(133)** et 4 **écrous en nylon (M8xp1.25)(154)**.

ÉTAPE 16 – Assemblage du cache de la main courante

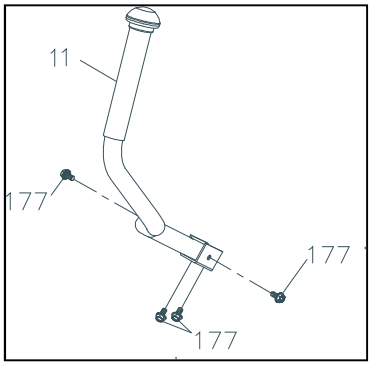
a. Placez le **cache supérieur de la main courante gauche (50)** et le **cache inférieur de la main courante gauche (51)** sur la face gauche du **support du guidon en U (8)** à l'aide de 2 **vis (M4x20 mm)(122)**.

b. Placez le **cache supérieur de la main courante droit (52)** et le **cache inférieur de la main courante droit (53)** sur la face droite du **support du guidon en U (8)** à l'aide de 2 **vis (M4x20 mm)(122)**.



ÉTAPE 17 – Assemblage du guidon haut et de la coiffe de rotateur–Bras pivotant

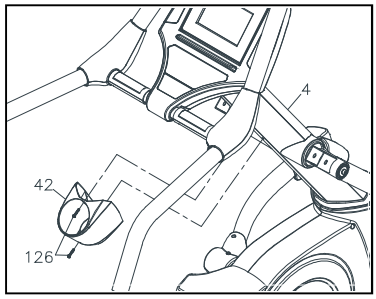
REMARQUE : pour le transport, 4 **boulons (M8xp1.25x16 mm)(177)** sont fixés à l'arrière du **guidon supérieur gauche (11)** comme indiqué sur le schéma de droite.



a. Retirez 4 boulons **(M8xp1.25x16 mm)(177)** fixés à l'arrière du **guidon supérieur gauche (11)**.
b. Fixez le **guidon supérieur gauche (11)** au **bras pivotant gauche (13)** à l'aide de 4 **boulons (M8xp1.25x16 mm)(177)**.
c. Placez la **coiffe de rotateur avant – bras pivotant (63)** et la **coiffe de rotateur arrière – bras pivotant (64)** sur le **guidon supérieur droit (11)**. Assemblez ensuite les **caches (63, 64)** à l'aide de 4 **boulons (M5xp0.8x15 mm)(126)**.
d. Répétez la procédure ci-dessus pour le côté droit.

ÉTAPE 18 – Assemblage du porte-gourde

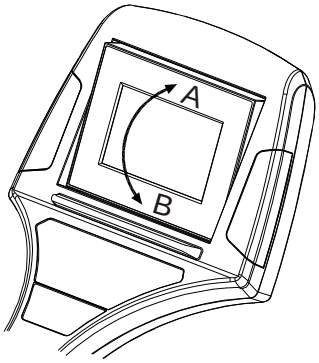
REMARQUE : pour le transport, 2 **boulons (M5xp0.8x15 mm)(126)**sont fixés à l'arrière du **montant vertical (4)** comme indiqué sur le schéma de droite.



a. Retirez 2 **boulons (M5xp0.8x15 mm)(126)** de l'arrière du **montant vertical (4)**.
b. Fixez le **porte-gourde (42**) au **montant vertical (4)** à l'aide de 2 **boulons (M5xp0.8x15 mm)(126)**.

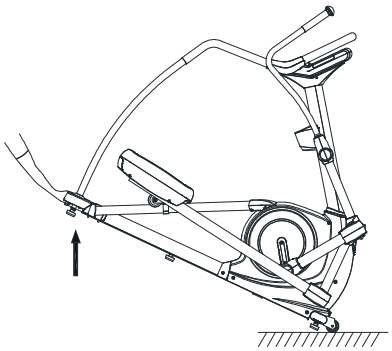
Pour la dernière étape, vérifiez que tous les boulons et écrous sont serrés à fond avant d'utiliser l'appareil

COMMENT RÉGLER L'ANGLE DE LA CONSOLE



Afin d'avoir le meilleur angle possible pour la console, il est conseillé de tenir le haut et le bas de la console à deux mains (zone A ou B) et de régler doucement l'angle de la console dans la position appropriée

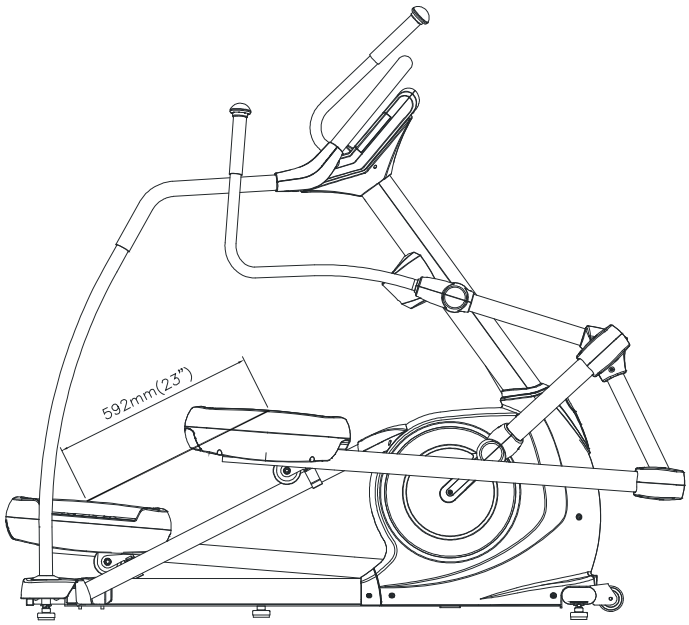
COMMENT DÉPLACER L'APPAREIL EN TOUTE SÉCURITÉ



Soulevez le **stabilisateur arrière (3)** à deux mains et déplacez précautionneusement l'appareil vers l'emplacement souhaité

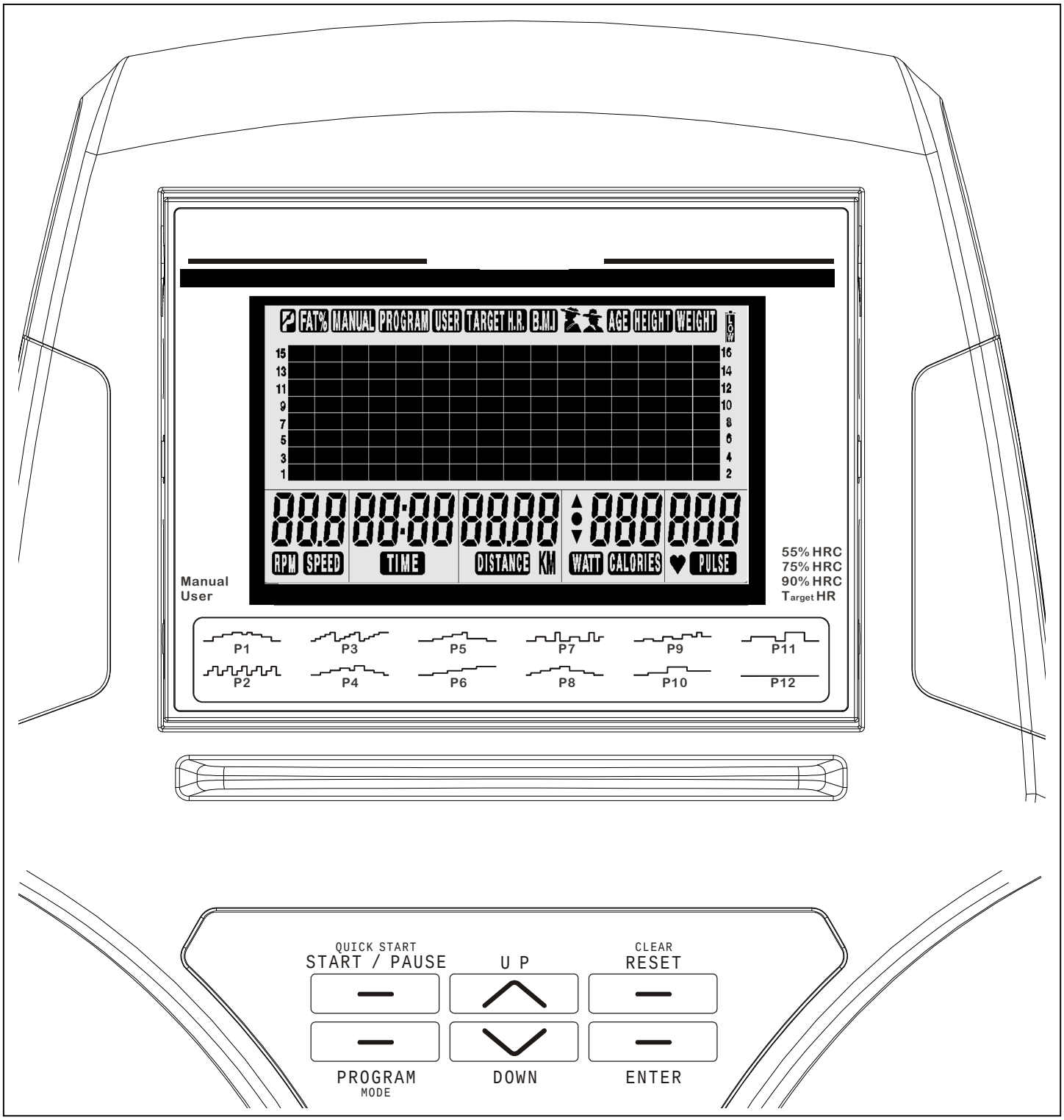
- Vérifiez que le sol est stable et plat lorsque vous déplacez l'appareil

INFOS RELATIVES À LA LONGUEUR DES FOULÉES



La longueur des foulées de l'appareil est de 592mm

VUE D'ENSEMBLE DE LA CONSOLE



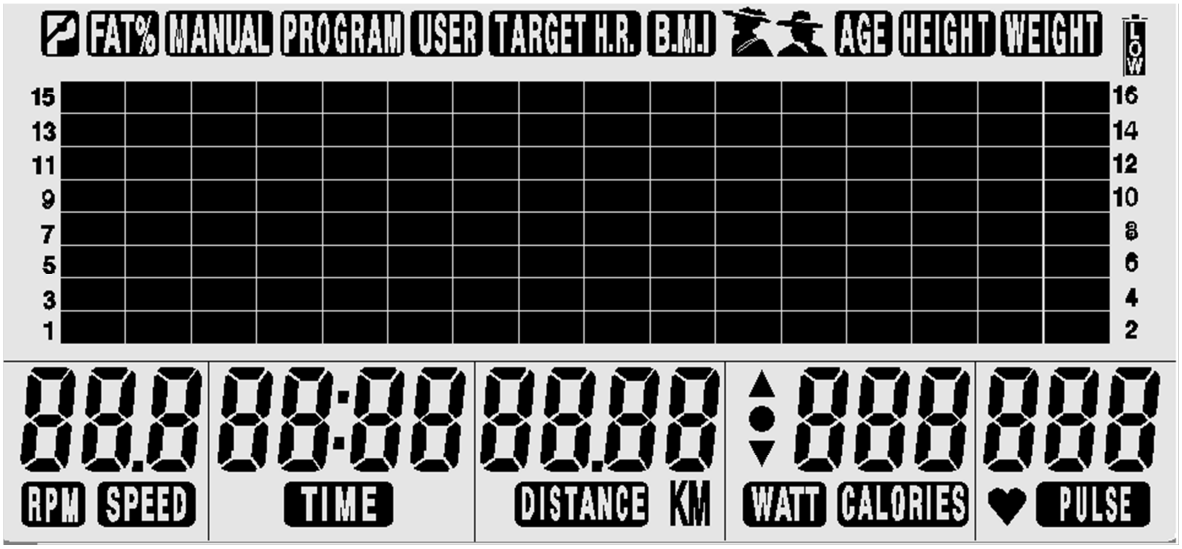
- **L'affichage de la console peut différer légèrement de l'affichage réel, la vue d'ensemble de la console ci-dessus est donnée à titre de référence uniquement**
- **La console affiche les valeurs selon le système métrique et le système impérial puisqu'elle est destinée à être utilisée dans différents pays - Distance : 0,0 à 99,9 Km / Mile**

FONCTIONNEMENT DE L'ORDINATEUR

MISE EN MARCHE :

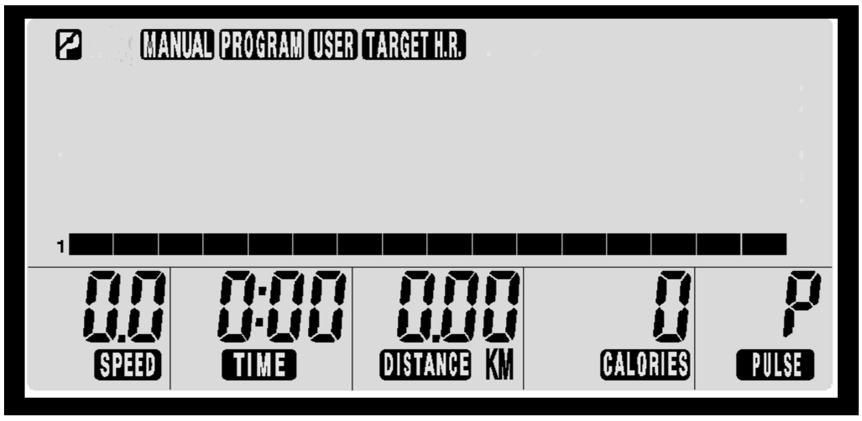
a. Pédalez pour activer la console.

b. Lorsqu'elle s'active, la console LCD s'éclaire et émet un long bip sonore. Le diagramme LCD apparaît comme suit :



REMARQUE : Signal d'avertissement de batterie faible

a. Après environ deux secondes, vous entrez dans le mode de réglage initial suivant :



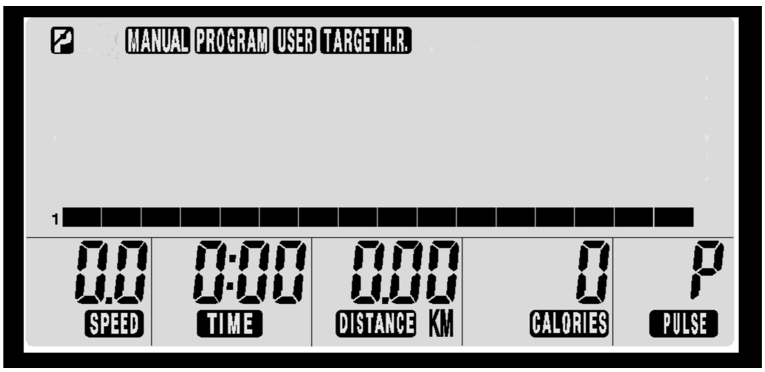
Mode de réglage initial

MISE EN ARRÊT :

La console s'éteint automatiquement après 30 secondes d'inactivité.

REMARQUE : la console s'arrête lorsque les piles rechargeables ne contiennent plus d'énergie.

- **BOUTONS DE FONCTIONS :**

Nom du bouton	Description de la fonction
PROGRAM **MODE**	Appuyez sur le bouton pour sélectionner le mode que vous souhaitez **MANUAL (MANUEL), PROGRAM (PROGRAMME), USER (UTILISATEUR), TARGET H.R.** (F.C. CIBLE) (comme indiqué :  ◆ Appuyez sur **ENTER** (ENTRÉE) pour confirmer et entrer le réglage de la valeur de fonction.
ENTER	****Ce bouton est équipé de DEUX méthodes de fonctionnement**** a. Appuyez sur le bouton pour confirmer et saisir le mode sélectionné (**MANUAL (MANUEL), PROGRAM (PROGRAMME), USER (UTILISATEUR), TARGET H.R.** (F.C. CIBLE).) b. Appuyez pour sélectionner l'affichage de la valeur de fonction **TIME (DURÉE), DISTANCE , CALORIES , PULSE** (FRÉQUENCE CARDIAQUE), **AGE** . ◆ Utilisez le bouton UP (HAUT) ou DOWN (BAS) pour augmenter ou diminuer les valeurs de fonction souhaitées **TIME (DURÉE), DISTANCE , CALORIES , PULSE** (FRÉQUENCE CARDIAQUE), **AGE** .

QUICK START **START/PAUSE**	****Ce bouton est équipé de TROIS méthodes de fonctionnement****

a. **QUICK START (DÉMARRAGE RAPIDE) :** Appuyez sur le bouton pour entrer immédiatement en **MANUAL MODE** (MODE MANUEL) sans sélectionner l'affichage des valeurs de fonctions **TIME (DURÉE), DISTANCE , CALORIES , PULSE** (FRÉQUENCE CARDIAQUE).

b. **Bouton START/PAUSE (DÉMARRAGE / PAUSE) :**

1. Appuyez pour débuter un entraînement.
2. Appuyez pour mettre le programme sur pause.
   - La console affiche les valeurs des fonctions actuelles du niveau de l'exercice, **TIME (DURÉE), DISTANCE , CALORIES , PULSE (FRÉQUENCE CARDIAQUE).**
3. L'utilisateur peut appuyer de nouveau sur le bouton START/PAUSE (DÉMARRAGE / PAUSE) pour continuer à suivre le programme actuel.

REMARQUE : toutes les valeurs initiales des fonctions "TIME" (DURÉE), "DISTANCE", "CALORIES", "PULSE" (FRÉQUENCE CARDIAQUE) en mémoire réapparaîtront si la console a été configurée après avoir été éteinte ou placée dans un autre mode ("MANUAL" (MANUEL), "PROGRAM" (PROGRAMME), "USER" (UTILISATEUR), "TARGET H.R.") (F.C. CIBLE).

- **BOUTONS DE FONCTIONS :**

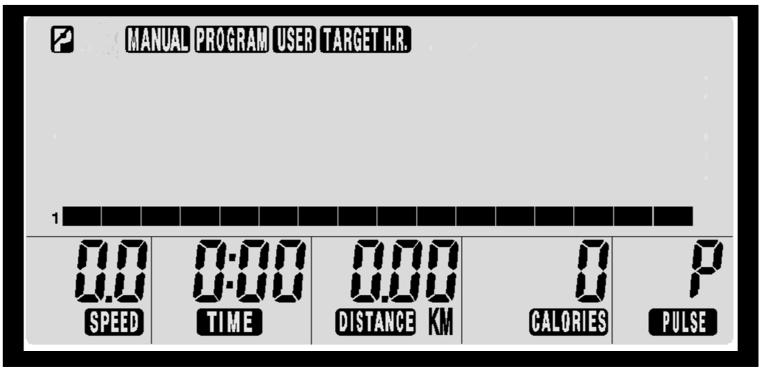
Nom du bouton	Description de la fonction
RESET	****Ce bouton est équipé de DEUX méthodes de fonctionnement****

a. **FONCTION DE REMISE À ZÉRO :** appuyez sur le bouton pour remettre à zéro chaque valeur de fonction pendant le réglage.

La fonction RESET (RÉINITIALISER) ne fonctionne qu'en MODE PAUSE P.

b. **CHANGEMENT DU MODE SÉLECTIONNÉ- MANUAL (MANUEL), PROGRAM (PROGRAMME), USER (UTILISATEUR), TARGET H.R. (F.C. CIBLE) :**

- En MODE PAUSE, maintenez le bouton enfoncé pendant **QUATRE SECONDES** pour entrer dans le mode de réglage comme indiqué.



La fonction RESET (RÉINITIALISER) ne fonctionne qu'en MODE PAUSE P.

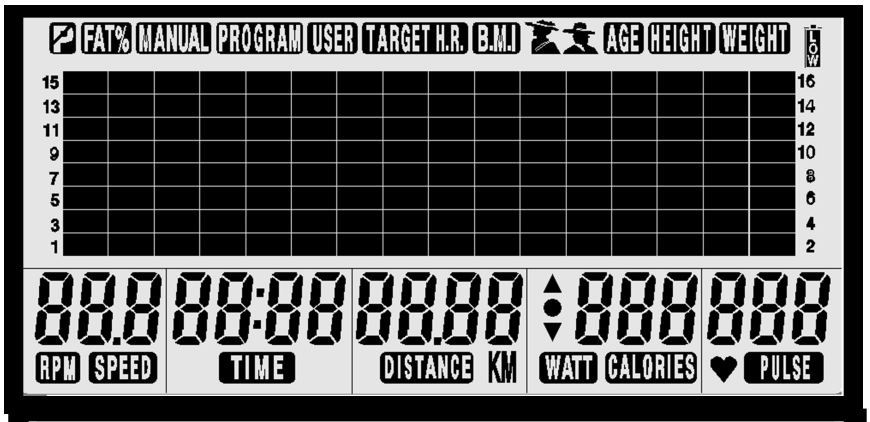
FONCTIONNEMENT DE L'ORDINATEUR

Il existe quatre façons d'entrer en **MANUEL MODE** (MODE MANUEL) :

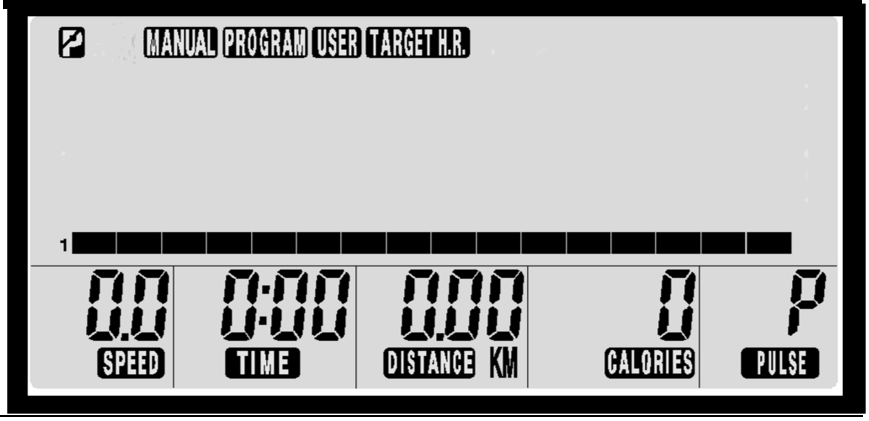
EN MODE **MANUEL**

1. STATUT DE MISE EN ARRÊT (le diagramme LCD disparaît sur la fenêtre LCD) :

a. Pédalez pour activer la console.
b. Lorsqu'elle s'active, la console LCD s'éclaire et émet un long bip sonore. Le diagramme LCD apparaît comme indiqué sur la droite :



c. Entrez dans le mode de réglage initial après environ deux secondes, comme indiqué à droite :

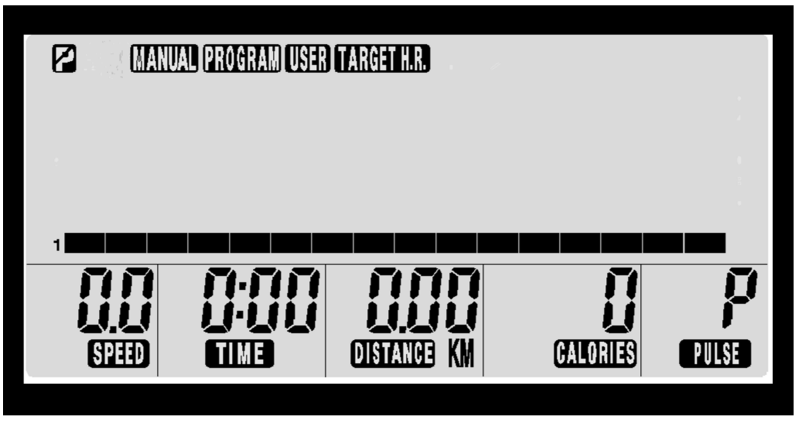


2. FONCTION DE REDÉMARRAGE :

a. Appuyez sur le bouton START/PAUSE (DÉMARRAGE / PAUSE) pour mettre le programme actuel sur pause.

b. Maintenez enfoncé le bouton RESET (RÉINITIALISER) pendant **QUATRE SECONDES** pour entrer dans le mode de réglage initial, comme indiqué sur l'illustration à droite.

RESET



La fonction RESET (RÉINITIALISER) ne fonctionne qu'en MODE PAUSE .

c. Passez à l'**ÉTAPE B.** de **FONCTIONNEMENT NORMAL** figurant sur la page suivante pour poursuivre la manœuvre.

SUITE SUR LA PAGE SUIVANTE

FONCTIONNEMENT DE L'ORDINATEUR

EN MODE **MANUEL**

3. QUICK START (DÉMARRAGE RAPIDE) :

a. START/PAUSE (DÉMARRAGE / PAUSE) :
Appuyez directement sur le bouton START/PAUSE (DÉMARRAGE / PAUSE) pour démarrer un entraînement en **MANUAL MODE** (MODE MANUEL) sans aucun réglage.

b. START/PAUSE (DÉMARRAGE / PAUSE) : Appuyez sur le bouton START/ PAUSE (DÉMARRAGE / PAUSE) pour mettre le programme actuel sur pause.

b. Passez à l'**ÉTAPE C.** de **FONCTIONNEMENT NORMAL** pour sélectionner la valeur des fonctions **TIME (DURÉE), DISTANCE, CALORIES, PULSE**

En mode PAUSE ou START (DÉMARRAGE), le niveau d'exercice peut être réglé à l'aide du bouton UP (HAUT) ou DOWN (BAS).

4. FONCTIONNEMENT NORMAL :

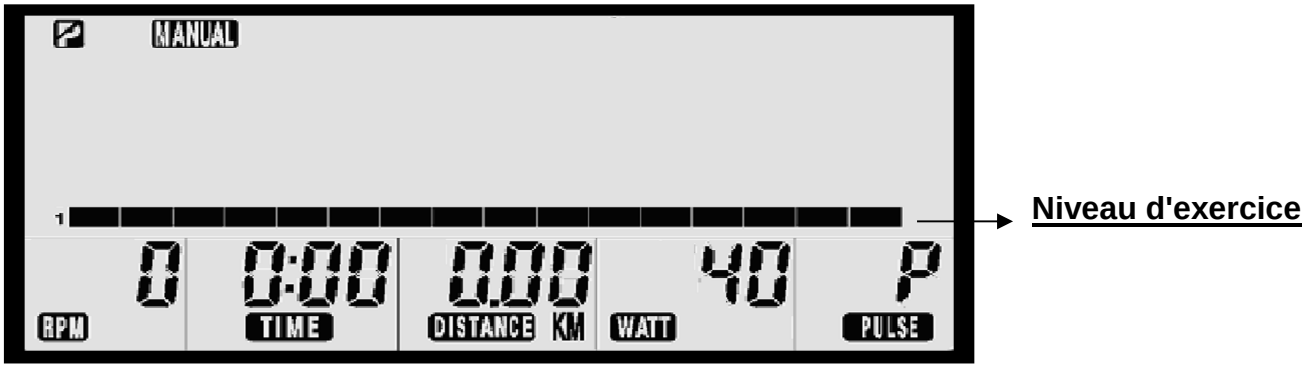
a. START/PAUSE (DÉMARRAGE / PAUSE) : Appuyez sur le bouton START/ PAUSE (DÉMARRAGE / PAUSE) pour mettre le programme actuel sur pause.

b. PROGRAM (PROGRAMME) : Appuyez sur le bouton PROGRAM (PROGRAMME) pour sélectionner **MANUAL MODE** (MODE MANUEL) lorsque vous êtes dans un autre mode **(USER (UTILISATEUR), PROGRAM (PROGRAMME), TARGET H.R. (F.C. CIBLE))**

c. ENTER (ENTRÉE) : Appuyez sur le bouton ENTER (ENTRÉE) pour confirmer et entrer le réglage de la valeur de fonction.

d. “PAUSE MODE” (MODE PAUSE) clignotera seul sur la fenêtre LCD pour le réglage.

e. La mention « workload level » (niveau d'exercice) clignote sur l'écran LCD comme indiqué.



f. UP (HAUT) ou DOWN (BAS) : Appuyez sur le bouton UP (HAUT) ou DOWN (BAS) pour augmenter ou diminuer le niveau d'exercice (niveaux 1 à 16, par incréments de 2 niveaux.)

g. START/PAUSE (DÉMARRAGE / PAUSE) : Appuyez sur le bouton START/PAUSE (DÉMARRAGE / PAUSE) pour débuter directement un exercice sans régler les valeurs de fonctions (**TIME (DURÉE), DISTANCE , CALORIES , PULSE** (FRÉQUENCE CARDIAQUE)).

Ou le bouton ENTER (ENTRÉE) / Appuyez sur le bouton ENTER (ENTRÉE) pour continuer à sélectionner d'autres valeurs de fonctions afin de régler le niveau d'exercice de l'utilisateur.

➡ SUITE SUR LA PAGE SUIVANTE

FONCTIONNEMENT DE L'ORDINATEUR

EN MODE **MANUEL**

h. Après avoir appuyé sur le bouton ENTER (ENTRÉE), la mention **TIME** (DURÉE) apparaîtra sur la fenêtre LCD.

i. UP (HAUT) ou DOWN (BAS) : Appuyez sur le bouton UP (HAUT) ou DOWN (BAS) pour régler la durée du programme comme vous le souhaitez.

REMARQUE : la console fera défiler les fonctions comme suit afin de permettre à l'utilisateur de régler les valeurs des fonctions.

TIME (DURÉE) (01:00 à 99:00 ; par incréments d'1 minute) → **DISTANCE** (0,1 à 99,9 km ; par incréments de 0,1 km)→ **CALORIES** (10 à 990 Kcal; par incréments de 10 Kcal) → **PULSE** (FRÉQUENCE CARDIAQUE) (70 à 240 BPM ; par incréments d'1 BPM)

- Appuyez sur le bouton ENTER (ENTRÉE) pour confirmer la valeur de fonction et entrer le réglage de la prochaine valeur de fonction.
- Appuyez sur le bouton UP (HAUT) ou DOWN (BAS) pour sélectionner la valeur des fonctions (**TIME (DURÉE), DISTANCE , CALORIES , PULSE** (FRÉQUENCE CARDIAQUE)).
- Pour remettre la valeur de fonction à zéro, appuyez sur le bouton RESET (RÉINITIALISER).

j. START/PAUSE (DÉMARRAGE / PAUSE) : Pour débuter un entraînement, appuyez sur le bouton START/PAUSE (DÉMARRAGE / PAUSE).

- En mode **PAUSE** ou **START** (DÉMARRAGE), l'utilisateur peut appuyer sur le bouton UP (HAUT) ou DOWN (BAS) pour régler le niveau d'exercice.

a. SANS FRÉQUENCE CARDIAQUE :

“ Le symbole ” clignote lorsque votre fréquence cardiaque est détectée. Si vous ne portez pas de ceinture thoracique, assurez-vous de toujours placer vos deux mains sur les capteurs de fréquence cardiaque situés sur les guidons pendant un entraînement.

b. LE BIP SONORED'AVERTISSEMENT RETENTIT EN PERMANENCE PENDANT L'EXERCICE :

Si votre fréquence cardiaque est supérieure à la VALEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE SÉLECTIONNÉE pendant l'exercice, un bref bip sonore d'avertissement retentit en permanence.

Veuillez noter qu'il s'agit d'un moyen de vous avertir qu'il faut ralentir ou diminuer le niveau d'exercice.

FONCTIONNEMENT DE L'ORDINATEUR

VUE D'ENSEMBLE DES VALEURS DE RÉGLAGE :

Mesure d'affichage	Plage d'affichage	Mise en mémoire	Remise à zéro	Description et conseil
TIME (DURÉE)	0:00 à 99:00	Oui (Pendant un exercice. La valeur sélectionnée sera remise à zéro après la mise en arrêt)	Oui (Utilisez le bouton RESET (RÉINITIALISER)	1. Le décompte de la durée progresse jusque 99:00 et lance le profil du programme sans réglage. 2. Le décompte de la durée progresse jusque 0 selon la valeur de durée que l'utilisateur a configurée. Deux brefs bips sonores retentissent pour avertir que la valeur sélectionnée a atteint zéro.
DISTANCE	0,0 à 99,9 km	Oui (Pendant un exercice. La valeur sélectionnée sera remise à zéro après la mise en arrêt)	Oui (Utilisez le bouton RESET (RÉINITIALISER))	1. Le décompte de la distance progresse jusque 99:90 km et lance le profil de programme sans réglage. 2. Le décompte de la distance progresse jusque 0 selon la valeur de distance que l'utilisateur a configurée. Deux brefs bips sonores retentissent pour avertir que la valeur sélectionnée a atteint zéro.
CALORIES	10 à 990 Kcal	Oui (Pendant un exercice. La valeur sélectionnée sera remise à zéro après la mise en arrêt)	Oui (Utilisez le bouton RESET (RÉINITIALISER))	1. Le décompte des calories progresse jusque 990 Kcal et lance le profil de programme sans réglage. 2. Le décompte des calories progresse jusque 10 selon la valeur de calories que l'utilisateur a configurée. Deux brefs bips sonores retentissent pour avertir que la valeur sélectionnée a atteint zéro.
❤ **PULSE (FRÉQUENCE CARDIAQUE)**	70 à 240 BPM	Oui (Pendant un exercice. La valeur sélectionnée sera remise à zéro après la mise en arrêt))	Oui (Utilisez le bouton RESET (RÉINITIALISER))	**1. CONSOLE SANS VALEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE :** “❤ Le symbole ” clignote lorsque votre fréquence cardiaque est détectée. **2. LA CONSOLE ÉMET EN PERMANENCE UN BIP SONORE D'AVERTISSEMENT :** Si votre fréquence cardiaque est supérieure à la **VALEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE SÉLECTIONNÉE** pendant l'exercice, un bref bip sonore d'avertissement retentit en permanence. Veuillez noter qu'il s'agit d'un moyen de vous avertir qu'il faut ralentir ou diminuer le niveau d'exercice.

WATT		Oui (Pendant un exercice. La valeur sélectionnée sera remise à zéro après la mise en arrêt)	Oui (Utilisez le bouton **RESET** (RÉINITIALISER))	**TOUTES LES 6 SECONDES, LA FENÊTRE LCD CHANGE L'AFFICHAGE ENTRE WATT OU CALORIES ET TR/MIN OU VITESSE**
RPM (TR/MIN)	0 à 250	N°	Oui (Auto)	

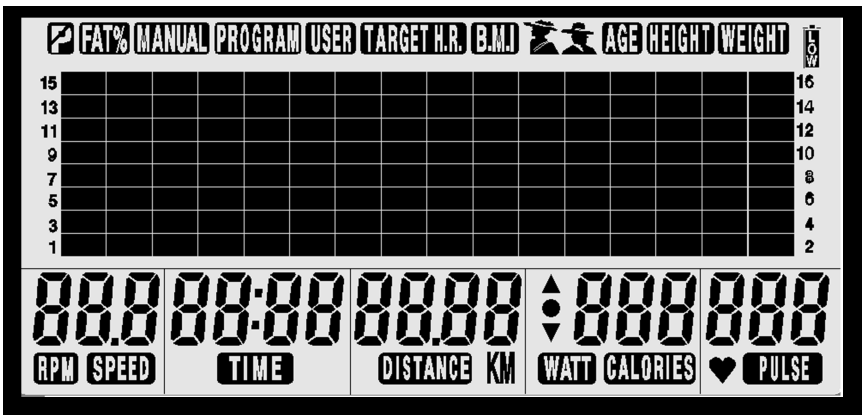
FONCTIONNEMENT DE L'ORDINATEUR

EN MODE PROGRAMME

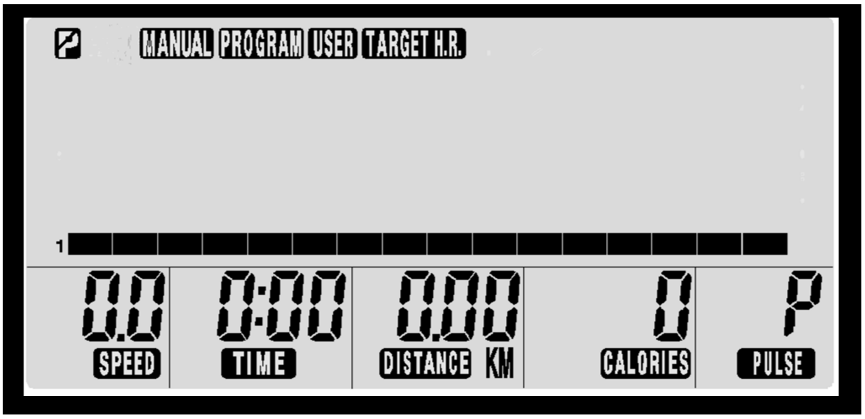
Il existe trois façons d'entrer en **PROGRAM MODE** (MODE PROGRAMME) :

1. STATUT DE MISE EN ARRÊT (le diagramme LCD disparaît sur la fenêtre LCD) :

a. Pédalez pour activer la console.
b. Lorsqu'elle s'active, la console LCD s'éclaire et émet un long bip sonore. Le diagramme LCD apparaît comme indiqué sur la droite :



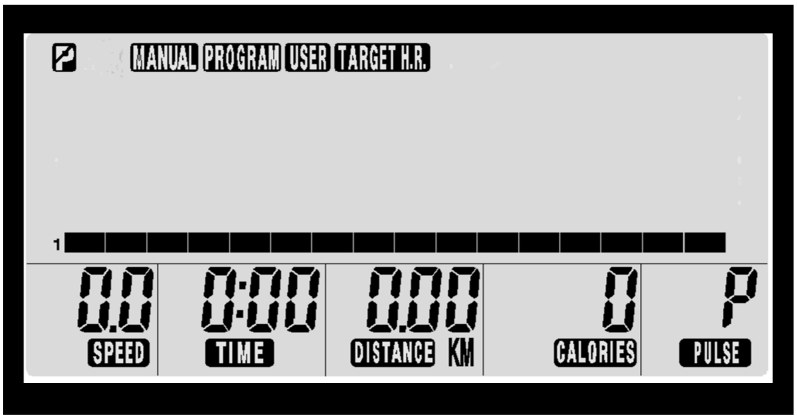
c. Entrez dans le mode de réglage initial après environ deux secondes, comme indiqué à droite :



2. FONCTION DE REDÉMARRAGE :

a. Appuyez sur le bouton START/PAUSE (DÉMARRAGE / PAUSE) pour mettre le programme actuel sur pause.

b. Maintenez enfoncé le bouton RESET (RÉINITIALISER) pendant **QUATRE SECONDES** pour entrer dans le mode de réglage initial, comme indiqué sur l'illustration à droite.



RESET

La fonction RESET (RÉINITIALISER) ne fonctionne qu'en MODE PAUSE.

c. Passez à l'**ÉTAPE B.** de **FONCTIONNEMENT NORMAL** figurant sur la page suivante pour poursuivre la manœuvre.

SUITE SUR LA PAGE SUIVANTE

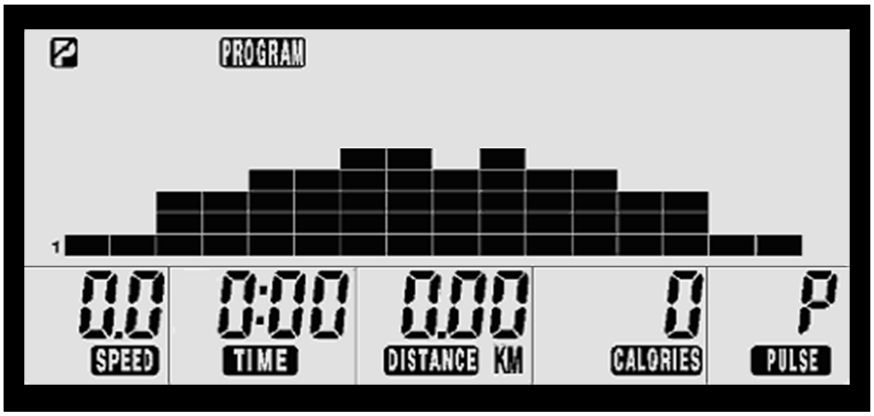
FONCTIONNEMENT DE L'ORDINATEUR

EN MODE PROGRAMME

3. FONCTIONNEMENT NORMAL :

a. START/PAUSE (DÉMARRAGE / PAUSE) : Appuyez sur le bouton START/ PAUSE (DÉMARRAGE / PAUSE) pour mettre le programme actuel sur pause.

b. PROGRAM (PROGRAMME) : Appuyez sur le bouton PROGRAM (PROGRAMME) pour sélectionner **PROGRAM MODE** (MODE PROGRAMME) lorsque vous êtes dans un autre mode **(MANUAL (MANUEL), USER (UTILISATEUR), TARGET H.R. (F.C. CIBLE)).**



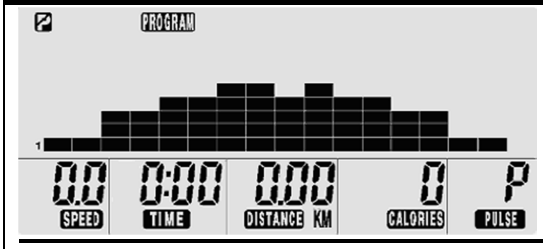
c. ENTER (ENTRÉE) : Appuyez sur le bouton ENTER (ENTRÉE) pour confirmer et entrer le réglage de la valeur de fonction.

d. “PAUSE MODE” (MODE PAUSE) apparaît seul sur la fenêtre LCD pour réglage.

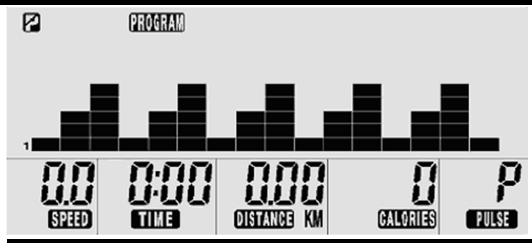
e. START/PAUSE (DÉMARRAGE / PAUSE) : Une fois que “P1” se met à clignoter sur la fenêtre LCD, appuyez sur le bouton START/PAUSE (DÉMARRAGE / PAUSE) pour débuter directement un entraînement sans régler les valeurs de fonction (Profil (P1 à P12), **TIME (DURÉE), DISTANCE , CALORIES , PULSE** (FRÉQUENCE CARDIAQUE)).

Ou le bouton UP (HAUT) ou DOWN (BAS) : appuyez sur le bouton UP (HAUT) ou DOWN (BAS) pour sélectionner directement le profil souhaité (P1 à P12), comme indiqué.

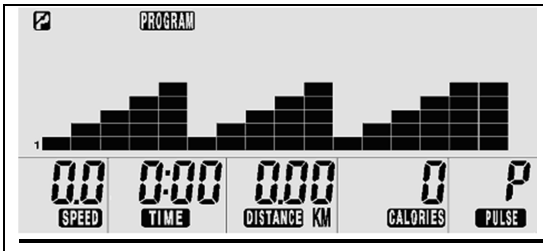
P1 à P12 sont des programmes automatiques prédéfinis. Les profils s'affichent sur la fenêtre LCD.



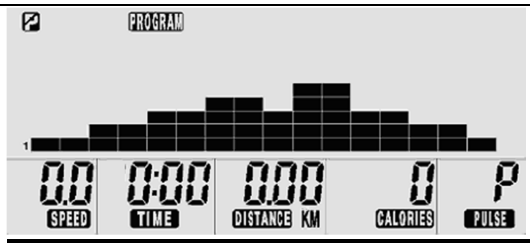
P1



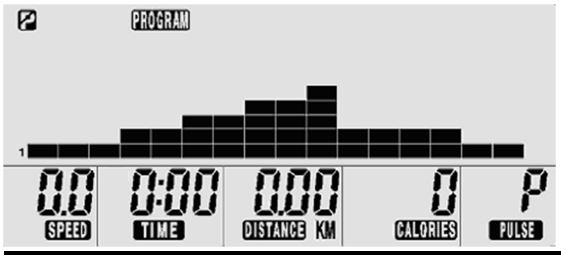
P2



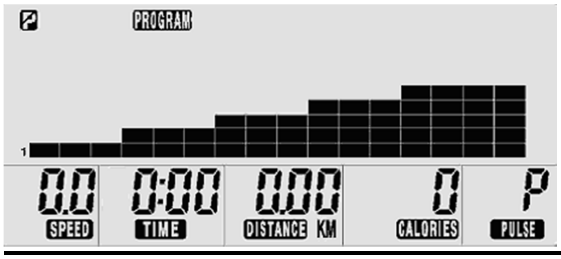
P3



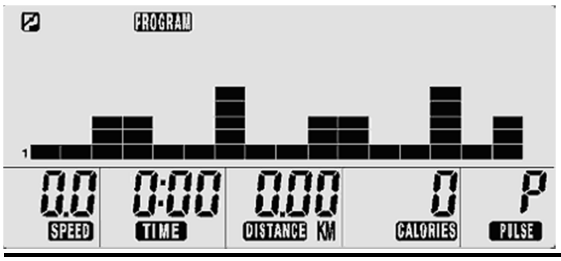
P4



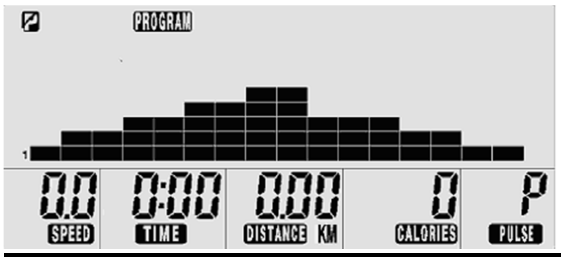
P5



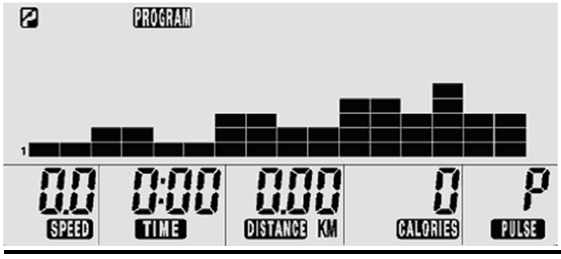
P6



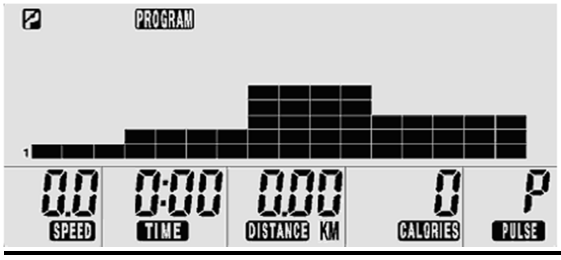
P7



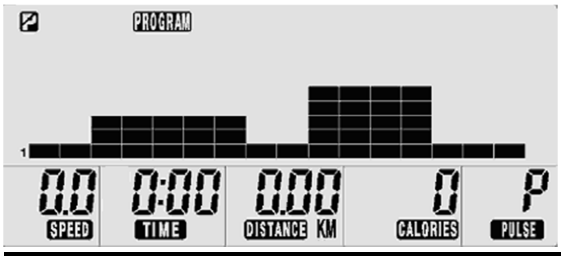
P8



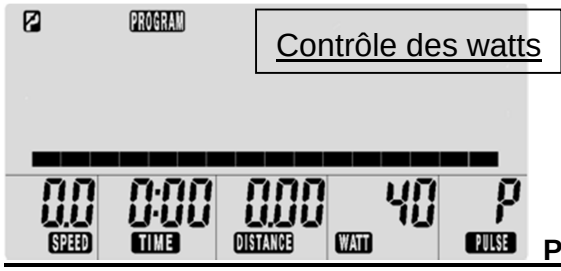
P9



P10



P11



P12

f. Après avoir appuyé sur le bouton ENTER (ENTRÉE), la mention **TIME** (DURÉE) apparaîtra sur la fenêtre LCD.

g. UP (HAUT) ou DOWN (BAS) : Appuyez sur le bouton UP (HAUT) ou DOWN (BAS) pour sélectionner la durée du programme souhaitée.

REMARQUE : la console fera défiler les fonctions comme suit afin de permettre à l'utilisateur de régler les valeurs des fonctions.

TIME (DURÉE) (01:00 à 99:00 ; par incréments d'1 minute) → **DISTANCE** (0,1 à 99,9 km ; par incréments de 0,1 km)→ **CALORIES** (10 à 990 Kcal; par incréments de 10 Kcal) → **PULSE** (FRÉQUENCE CARDIAQUE) (70 à 240 BPM ; par incréments d'1 BPM)

- Appuyez sur le bouton ENTER (ENTRÉE) pour confirmer la valeur de fonction et entrer le réglage de la prochaine valeur de fonction.
- Appuyez sur le bouton UP (HAUT) ou DOWN (BAS) pour sélectionner la valeur des fonctions (**TIME (DURÉE), DISTANCE , CALORIES , PULSE** (FRÉQUENCE CARDIAQUE).

FONCTIONNEMENT DE L'ORDINATEUR

EN MODE PROGRAMME

h. START/PAUSE (DÉMARRAGE / PAUSE) : Pour débuter un entraînement, appuyez sur le bouton START/PAUSE (DÉMARRAGE / PAUSE).

a. SANS FRÉQUENCE CARDIAQUE :

“ Le symbole ” clignote lorsque votre fréquence cardiaque est détectée. Si vous ne portez pas de ceinture thoracique, assurez-vous de toujours placer vos deux mains sur les capteurs de fréquence cardiaque situés sur les guidons pendant un entraînement.

b. LE BIP SONORED'AVERTISSEMENT RETENTIT EN PERMANENCE PENDANT L'EXERCICE :

Si votre fréquence cardiaque est supérieure à la VALEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE SÉLECTIONNÉE pendant l'exercice, un bref bip sonore d'avertissement retentit en permanence.

Veuillez noter qu'il s'agit d'un moyen de vous avertir qu'il faut ralentir ou diminuer le niveau d'exercice.

P12 (WATT CONTROL) (CONTRÔLE DES WATTS) **EN MODE** PROGRAMME

La console est équipée d'une fonction **LEVEL CONTROL** (CONTRÔLE DE NIVEAU) et **WATT CONTROL** (CONTRÔLE DES WATTS). Pendant le **Programme 12** en mode **PROGRAM** (PROGRAMME), la fonction **WATT CONTROL** (CONTRÔLE DES WATTS) peut être utilisée.

Avant d'utiliser **P12**, considérez la différence entre les fonctions **CONSTANT POWER** (EFFORT CONSTANT) et **CONSTANT TORQUE** (COUPLE CONSTANT) **:**

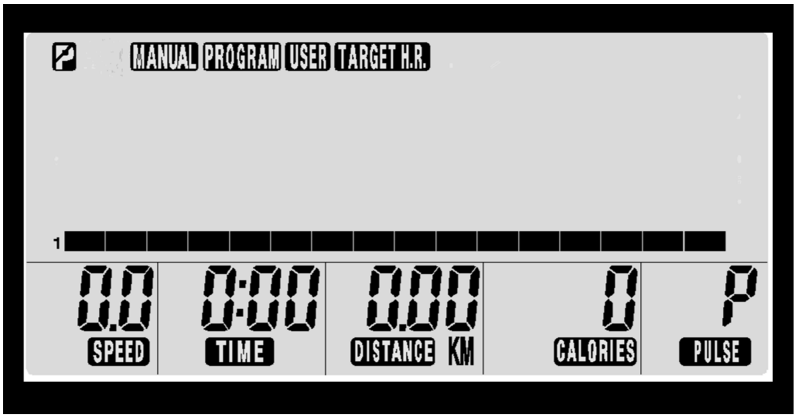
Contrôle de niveau (Couple constant)	Contrôle des Watts (Effort constant)
TR/MIN↓↑ RÉSISTANCE — Résistance invariable même si la valeur des **TR/MIN (Tours par minute)** augmente ou diminue en **Constant Torque Mode** (Mode Couple constant) pendant l'entraînement. Peu importe la vitesse à laquelle vous pédalez, la résistance est fixe.	La résistance variable dépend de la valeur en **TR/MIN (tr/min).** **TR/MIN↑ RÉSISTANCE↓ ; TR/MIN↓ RÉSISTANCE ↑** Afin de conserver la valeur de **Watt Control** (Contrôle des watts), la valeur des **RPM (Rotate Per Minute)** (TR/MIN (Tours par minute)) augmente (lorsque vous pédalez plus vite), alors que la valeur de la **Resistance** (Résistance) diminue (la résistance devient moins forte). Inversement, la valeur de la **Resistance** (Résistance) augmente (la résistance devient plus forte) lorsque la valeur des **RPM** (TR/MIN) diminue (lorsque vous pédalez plus lentement).

FONCTIONNEMENT DE L'ORDINATEUR

EN MODE PROGRAMME

a. START/PAUSE (DÉMARRAGE / PAUSE) : Appuyez sur le bouton START/PAUSE (DÉMARRAGE / PAUSE) pour mettre le programme actuel sur pause.

b. RESET (RÉINITIALISER) / Maintenez enfoncé le bouton RESET (RÉINITIALISER) pendant **QUATRE SECONDES** pour entrer dans le mode de réglage initial comme indiqué sur l'illustration à droite.

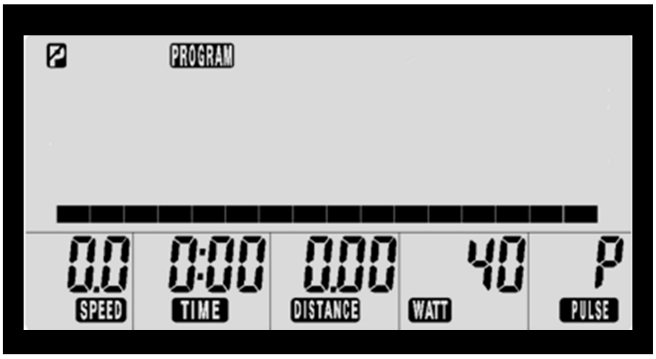


La fonction RESET (RÉINITIALISER) ne fonctionne qu'en PAUSE MODE (MODE PAUSE) P.

c. PROGRAM (PROGRAMME) : **MANUAL** (MANUEL) clignote alors sur la fenêtre LCD. Appuyez sur le bouton PROGRAM (PROGRAMME) pour sélectionner **PROGRAM MODE** .

d. ENTER (ENTRÉE) : Appuyez sur le bouton ENTER (ENTRÉE) pour confirmer et entrer le réglage de la valeur de fonction.

e. UP (HAUT) ou DOWN (BAS) : Appuyez sur le bouton UP (HAUT) ou DOWN (BAS) pour choisir **P12** comme indiqué dans l'illustration suivante.



f. ENTER (ENTRÉE) : Appuyez sur le bouton ENTER pour entrer **Program 12**(Prorgamme 12).

g. UP (HAUT) ou DOWN (BAS) : Appuyez sur le bouton UP (HAUT) ou DOWN (BAS) pour choisir la valeur de **Contrôle des watts souhaitée** (40 à 400 watts ; par incréments de 10 watts.)

h. ENTER (ENTRÉE) : Pour continuer à sélectionner d'autres valeurs de fonctions, appuyez sur le bouton ENTER (ENTRÉE).

REMARQUE : la console fera défiler les fonctions comme suit afin de permettre à l'utilisateur de régler les valeurs des fonctions.

TIME (DURÉE) (01:00 à 99:00 ; par incréments d'1 minute) → **DISTANCE** (0,1 à 99,9 km ; par incréments de 0,1 km)→ **CALORIES** (10 à 990 Kcal; par incréments de 10 Kcal) → **PULSE** (FRÉQUENCE CARDIAQUE) (70 à 240 BPM ; par incréments d'1 BPM)

- Appuyez sur le bouton ENTER (ENTRÉE) pour confirmer la valeur de fonction et entrer le réglage de la prochaine valeur de fonction.
- Pour augmenter ou diminuer la valeur de la fonction (**TIME (DURÉE), DISTANCE , CALORIES , PULSE** (FRÉQUENCE CARDIAQUE)), appuyez sur le bouton UP (HAUT) ou DOWN (BAS).
- Pour remettre la valeur de fonction à zéro, appuyez sur le bouton RESET (RÉINITIALISER).

i. START/PAUSE (DÉMARRAGE / PAUSE) : Après avoir configuré toutes les valeurs de fonctions, appuyez sur le bouton START/PAUSE (DÉMARRAGE / PAUSE) pour débuter un entraînement. Maintenez toujours vos deux mains sur les capteurs de fréquence cardiaque situés sur les guidons.

- En mode **PAUSE** ou **START** (DÉMARRAGE), l'utilisateur peut appuyer sur le bouton UP (HAUT) ou DOWN (BAS) pour régler la valeur en watt souhaitée (40 à 400 watts).

a. SANS FRÉQUENCE CARDIAQUE :

“ Le symbole ” clignote lorsque votre fréquence cardiaque est détectée. Si vous ne portez pas de ceinture thoracique, assurez-vous de toujours placer vos deux mains sur les capteurs de fréquence cardiaque situés sur les guidons pendant un entraînement.

b. LE BIP SONORED'AVERTISSEMENT RETENTIT EN PERMANENCE PENDANT L'EXERCICE :

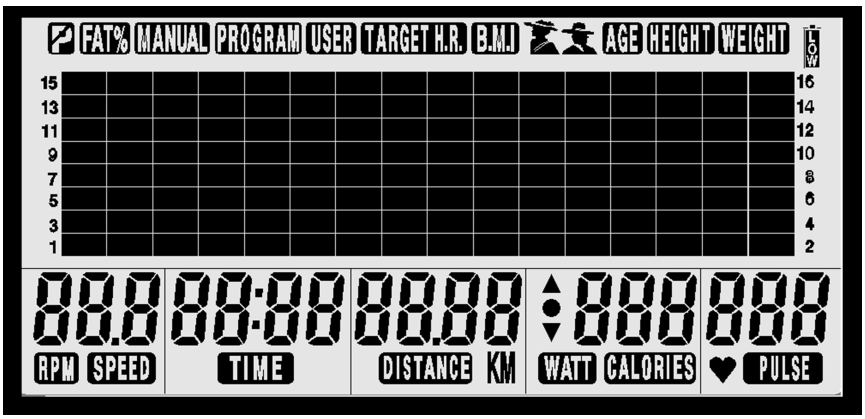
Si votre fréquence cardiaque est supérieure à la VALEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE SÉLECTIONNÉE
pendant l'exercice, un bref bip sonore d'avertissement retentit en permanence.
Veuillez noter qu'il s'agit d'un moyen de vous avertir qu'il faut ralentir ou diminuer le niveau d'exercice.

FONCTIONNEMENT DE L'ORDINATEUR

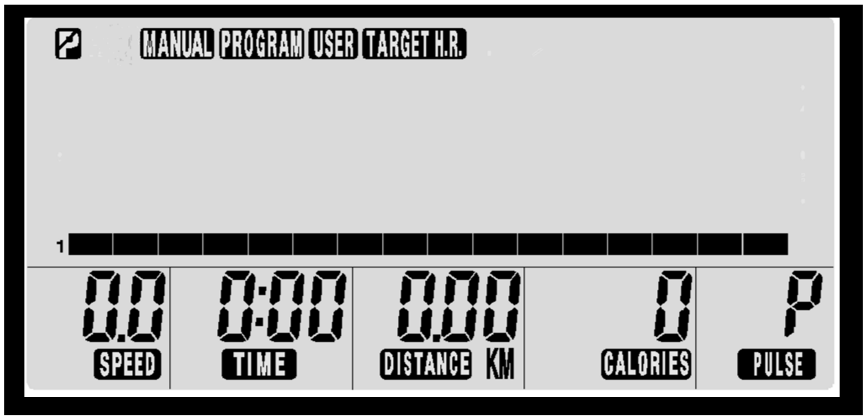
Il existe trois façons d'entrer en **USER MODE**(MODE UTILISATEUR) :

1. STATUT DE MISE EN ARRÊT (le diagramme LCD disparaît sur la fenêtre LCD) :

a. Pédalez pour activer la console.
b. Lorsqu'elle s'active, la console LCD s'éclaire et émet un long bip sonore. Le diagramme LCD apparaît comme indiqué sur la droite :

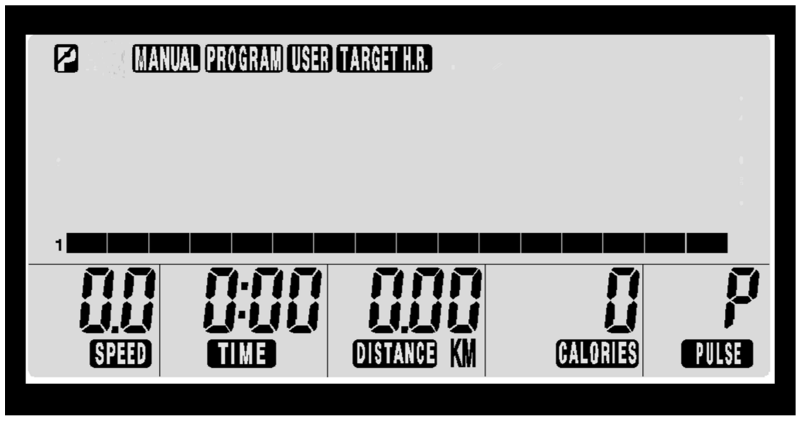


c. Entrez dans le mode de réglage initial après environ deux secondes, comme indiqué à droite :



2. FONCTION DE REDÉMARRAGE :

a. Appuyez sur le bouton START/PAUSE (DÉMARRAGE / PAUSE) pour mettre le programme actuel sur pause.
b. Maintenez enfoncé le bouton RESET (RÉINITIALISER) pendant **QUATRE SECONDES** pour entrer dans le mode de réglage initial, comme indiqué sur l'illustration à droite.



RESET

La fonction RESET (RÉINITIALISER) ne fonctionne qu'en PAUSE MODE (MODE PAUSE).

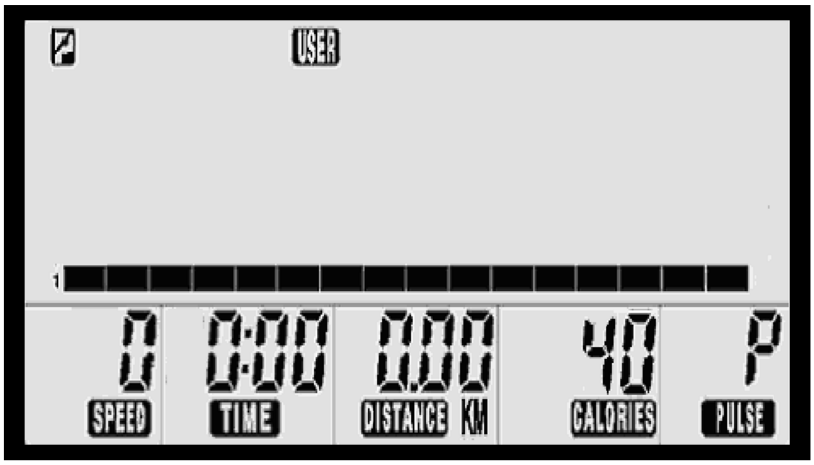
c. Pasez à l'**ÉTAPE B.** de **FONCTIONNEMENT NORMAL** figurant sur la page suivante pour continuer la manœuvre.

SUITE SUR LA PAGE SUIVANTE

3. FONCTIONNEMENT NORMAL :

a. START/PAUSE (DÉMARRAGE / PAUSE) : Appuyez sur le bouton START/ PAUSE (DÉMARRAGE / PAUSE) pour mettre le programme actuel sur pause.

b. PROGRAM (PROGRAMME) : Appuyez sur le bouton PROGRAM (PROGRAMME) pour sélectionner **USER MODE** (MODE UTILISATEUR) alors que vous êtes dans un autre mode **(MANUAL (MANUEL), PROGRAM (PROGRAMME), TARGET H.R. (F.C. CIBLE))**

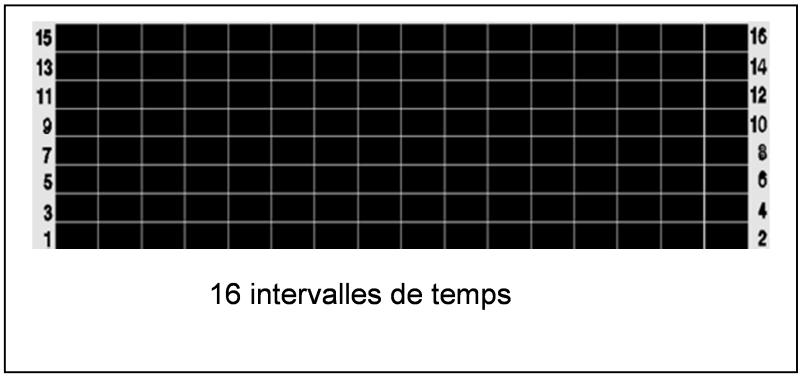


c. ENTER (ENTRÉE) : Appuyez sur le bouton ENTER (ENTRÉE) pour confirmer et entrer le réglage de la valeur de fonction.

d. “PAUSE MODE” (MODE PAUSE) apparaît seul sur la fenêtre LCD pour réglage.

e. START/PAUSE (DÉMARRAGE / PAUSE) : Une fois que “the first time interval of the workload level” (le premier intervalle de temps du niveau d'exercice) se met à clignoter sur la fenêtre LCD, appuyez sur le bouton START/PAUSE (DÉMARRAGE / PAUSE) pour débuter directement un entraînement sans régler les valeurs des fonctions (**TIME INTERVAL 1 ... TIME INTERVAL 16** (INTERVALLE DE TEMPS 1... 16), **TIME (DURÉE), DISTANCE , CALORIES , PULSE** (FRÉQUENCE CARDIAQUE)).

Ou le bouton UP (HAUT) ou DOWN (BAS) : Appuyez sur le bouton UP (HAUT) ou DOWN (BAS) pour prédéfinir le niveau d'exercice souhaité dans chaque intervalle de temps (la console divise la durée en 16 intervalles).



16 intervalles de temps

FONCTIONNEMENT DE L'ORDINATEUR

EN MODE
UTILISATEUR

f. START/PAUSE (DÉMARRAGE / PAUSE) : Appuyez sur le bouton START/PAUSE (DÉMARRAGE / PAUSE) pour débuter directement un entraînement sans régler les valeurs des fonctions (**TIME (DURÉE), DISTANCE , CALORIES , PULSE** (FRÉQUENCE CARDIAQUE)).

Ou maintenez enfoncé le bouton "ENTER" (ENTRÉE) pendant 3 secondes pour continuer à sélectionner les autres valeurs des fonctions TIME (DURÉE), DISTANCE, CALORIES, PULSE (FRÉQUENCE CARDIAQUE).

g. Après avoir appuyé sur le bouton ENTER (ENTRÉE) pendant 3 secondes, la mention **TIME** (DURÉE) clignote sur la fenêtre LCD.

h. UP (HAUT) ou DOWN (BAS) : Appuyez sur le bouton UP (HAUT) ou DOWN (BAS) pour régler la durée du programme comme vous le souhaitez.

REMARQUE : la console fera défiler les fonctions comme suit afin de permettre à l'utilisateur de régler les valeurs des fonctions.

TIME (DURÉE) (01:00 à 99:00 ; par incréments d'1 minute) → **DISTANCE** (0,1 à 99,9 km ; par incréments de 0,1 km)→ **CALORIES** (10 à 990 Kcal; par incréments de 10 Kcal) → **PULSE** (FRÉQUENCE CARDIAQUE) (70 à 240 BPM ; par incréments d'1 BPM)

- Appuyez sur le bouton ENTER (ENTRÉE) pour confirmer la valeur de fonction et entrer le réglage de la prochaine valeur de fonction.
- Appuyez sur le bouton UP (HAUT) ou DOWN (BAS) pour sélectionner la valeur des fonctions (**TIME (DURÉE), DISTANCE , CALORIES , PULSE** (FRÉQUENCE CARDIAQUE)).
- Pour remettre la valeur de fonction à zéro, appuyez sur le bouton RESET (RÉINITIALISER).

i. Pour débuter un entraînement, appuyez sur le bouton START/PAUSE (DÉMARRAGE / PAUSE) .

- En mode **PAUSE** ou **START** (DÉMARRAGE), l'utilisateur peut appuyer sur le bouton UP (HAUT) ou DOWN (BAS) pour régler le niveau d'exercice.

a. SANS FRÉQUENCE CARDIAQUE :

" Le symbole " clignote lorsque votre fréquence cardiaque est détectée. Si vous ne portez pas de ceinture thoracique, assurez-vous de toujours placer vos deux mains sur les capteurs de fréquence cardiaque situés sur les guidons pendant un entraînement.

b. LE BIP SONORED'AVERTISSEMENT RETENTIT EN PERMANENCE PENDANT L'EXERCICE :

Si votre fréquence cardiaque est supérieure à la VALEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE SÉLECTIONNÉE pendant l'exercice, un bref bip sonore d'avertissement retentit en permanence.

Veuillez noter qu'il s'agit d'un moyen de vous avertir qu'il faut ralentir ou diminuer le niveau d'exercice.

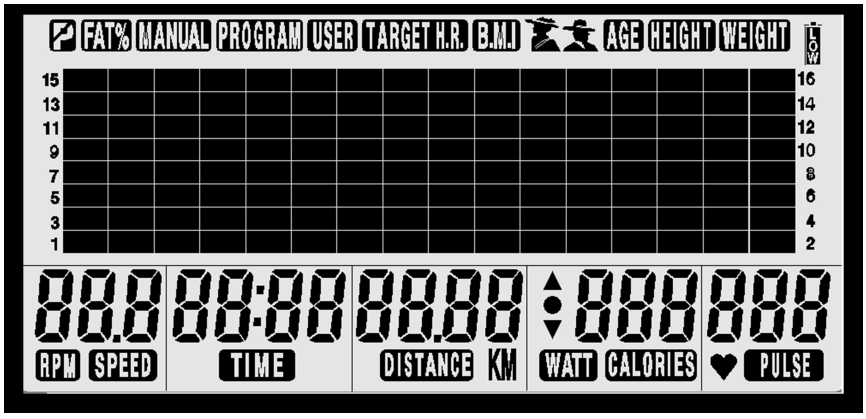
FONCTIONNEMENT DE L'ORDINATEUR

EN MODE F.C. CIBLE

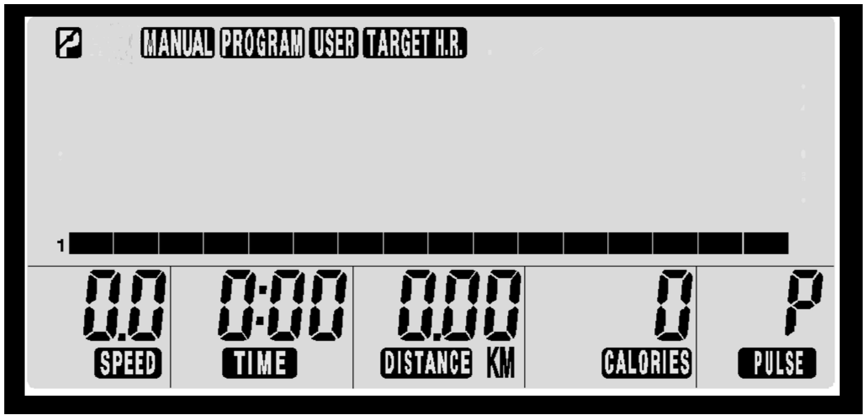
Il existe trois façons d'entrer en **TARGET H.R. MODE** (MODE F.C. CIBLE) :

1. STATUT DE MISE EN ARRÊT (le diagramme LCD disparaît sur la fenêtre LCD) :

a. Pédalez pour activer la console.
b. Lorsqu'elle s'active, la console LCD s'éclaire et émet un long bip sonore.
Le diagramme LCD apparaît comme indiqué sur la droite :

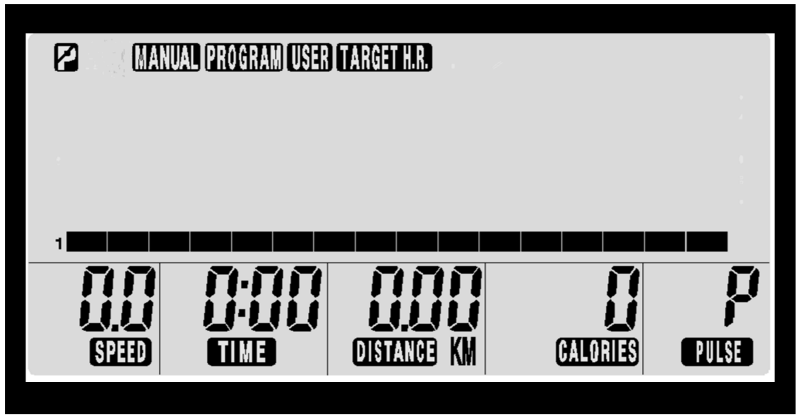


c. Entrez dans le mode de réglage initial après environ deux secondes, comme indiqué à droite :



2. FONCTION DE REDÉMARRAGE :

a. Appuyez sur le bouton START/PAUSE (DÉMARRAGE / PAUSE) pour mettre le programme actuel sur pause.
b. RESET (RÉINITIALISER) pendant **QUATRE SECONDES** pour entrer dans le mode de réglage initial, comme indiqué sur l'illustration à droite.



RESET

La fonction RESET (RÉINITIALISER) ne fonctionne qu'en PAUSE MODE (MODE PAUSE) P.

c. Passez à l'**ÉTAPE B.** de **FONCTIONNEMENT NORMAL** figurant sur la page suivante pour poursuivre la manœuvre.

SUITE SUR LA PAGE SUIVANTE

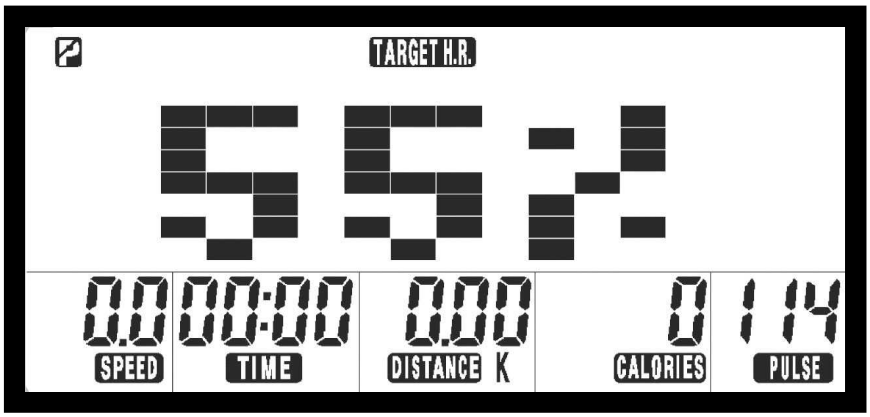
FONCTIONNEMENT DE L'ORDINATEUR

EN MODE F.C. CIBLE

3. FONCTIONNEMENT NORMAL :

a. START/PAUSE (DÉMARRAGE / PAUSE) :
Appuyez sur le bouton START/ PAUSE (DÉMARRAGE / PAUSE) pour mettre le programme actuel sur pause.

b. PROGRAM (PROGRAMME) : Appuyez sur le bouton PROGRAM (PROGRAMME) pour sélectionner **TARGET H. R.** (F.C. CIBLE) comme indiqué.



c. ENTER (ENTRÉE) : Appuyez sur le bouton ENTER (ENTRÉE) pour confirmer et entrer le réglage de la valeur de fonction.

d. “PAUSE MODE” (MODE PAUSE) apparaît seul sur la fenêtre LCD pour réglage.

e. UP (HAUT) ou DOWN (BAS) : Une fois que la valeur d'âge prédéfinie par la console se met à clignoter sur la fenêtre LCD, appuyez sur le bouton UP (HAUT) ou DOWN (BAS) pour sélectionner votre âge.

Remarque : veuillez noter que, bien que les valeurs d'âge qu'il est possible d'entrer commencent à 10 ans, cet appareil n'est pas recommandé pour une utilisation par des enfants.

f. ENTER (ENTRÉE) : Appuyez sur le bouton ENTER (ENTRÉE) pour confirmer l'âge de l'utilisateur.

g. UP (HAUT) ou DOWN (BAS) : Continuez pour sélectionner la TARGET H.R. (F.C. CIBLE) (FCC de 55 %, 75 %, 90 %) que vous souhaitez à l'aide du bouton UP (HAUT) ou DOWN (BAS).

- Si vous choisissez la TARGET H.R. (F.C. CIBLE) de 55 %, 75 % ou 90 %, passez l'**ÉTAPE H.** pour débuter directement l'**ÉTAPE I.**

VUE D'ENSEMBLE DES FORMULES SIMPLES :

55 % = 55 % DE (220 – ÂGE)
75 % = 75 % DE (220 – ÂGE)
90 % = 90 % DE (220 – ÂGE)
FCC = Définie par l'utilisateur (70 à 240 BPM)

EN MODE F.C. CIBLE

h. UP (HAUT) ou DOWN (BAS) : Si vous choisissez le mode **THR** (FCC), la valeur de fonction de la fréquence cardiaque (70 à 240 TR/MIN) clignote sur la fenêtre LCD. Appuyez sur le bouton UP (HAUT) ou DOWN (BAS) pour définir la valeur de la fréquence cardiaque cible souhaitée.

i. Après avoir appuyé sur le bouton ENTER (ENTRÉE), la mention **TIME** (DURÉE) clignote sur la fenêtre LCD.

j. UP (HAUT) ou DOWN (BAS) : Appuyez sur le bouton UP (HAUT) ou DOWN (BAS) pour sélectionner la valeur de fonction **TIME** (DURÉE) souhaitée.

REMARQUE : la console fera défiler les fonctions comme suit afin de permettre à l'utilisateur de régler les valeurs des fonctions.

TIME (DURÉE) (01:00 à 99:00 ; par incréments d'1 minute) → **DISTANCE** (0,1 à 99,9 km ; par incréments de 0,1 km)→ **CALORIES** (10 à 990 Kcal; par incréments de 10 Kcal) → **PULSE** (FRÉQUENCE CARDIAQUE) (70 à 240 BPM ; par incréments d'1 BPM)

- Appuyez sur le bouton ENTER (ENTRÉE) pour confirmer la valeur de fonction et entrer le réglage de la prochaine valeur de fonction.
- Appuyez sur le bouton UP (HAUT) ou DOWN (BAS) pour sélectionner la valeur des fonctions (**TIME (DURÉE), DISTANCE , CALORIES , PULSE** (FRÉQUENCE CARDIAQUE)).
- Pour remettre la valeur de fonction à zéro, appuyez sur le bouton RESET (RÉINITIALISER).

k. START/PAUSE (DÉMARRAGE / PAUSE) : Pour débuter un entraînement, appuyez sur le bouton START/PAUSE (DÉMARRAGE / PAUSE).

a. SANS FRÉQUENCE CARDIAQUE :

“ Le symbole ” clignote lorsque votre fréquence cardiaque est détectée. Si vous ne portez pas de ceinture thoracique, assurez-vous de toujours placer vos deux mains sur les capteurs de fréquence cardiaque situés sur les guidons pendant un entraînement.

b. LE BIP SONORED'AVERTISSEMENT RETENTIT EN PERMANENCE PENDANT L'EXERCICE :

Si votre fréquence cardiaque est supérieure à la VALEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE SÉLECTIONNÉE pendant l'exercice, un bref bip sonore d'avertissement retentit en permanence.

Veuillez noter qu'il s'agit d'un moyen de vous avertir qu'il faut ralentir ou diminuer le niveau d'exercice.

CONSEILS D'EXERCICE

La façon de commencer un programme d'exercice dépend de votre condition physique. Si vous êtes resté inactif pendant plusieurs années, ou si vous avez un surpoids important, vous devez commencer doucement et augmenter les périodes d'exercice sur Stepper Climber II graduellement, de quelques minutes par séance d'entraînement.

Au départ, vous ne serez peut-être capable de pratiquer de l'exercice que quelques minutes dans votre zone cible, mais votre condition physique va s'améliorer en six à huit semaines. Ne vous découragez pas si cela prend plus longtemps. Il est important de travailler à votre propre rythme. Vous finirez par être capable de faire de l'exercice pendant 30 minutes sans interruption. Plus votre forme physique s'améliorera, plus vous devrez travailler pour rester dans votre zone cible. Veuillez garder à l'esprit les points essentiels suivants :

- Soumettez vos programmes d'entraînement et de nutrition à votre médecin pour qu'il vous conseille sur l'organisation de vos séances d'entraînement.
- Pour le début de votre programme d'entraînement, fixez-vous des objectifs réalistes mis au point en collaboration avec votre médecin.
- Surveillez régulièrement votre pouls. Établissez votre fréquence cardiaque cible à partir de votre âge et de votre condition physique.
- Installez votre Vélo elliptique sur une surface plane et à au moins 3 mètres des murs et des meubles.

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

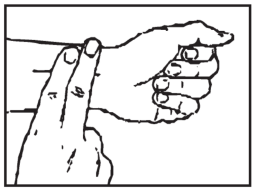
Pour tirer le meilleur parti de l'exercice physique, il est important de pratiquer cet exercice à une intensité appropriée. Votre fréquence cardiaque peut vous aider à déterminer cette intensité. Pour des exercices d'aérobie efficaces, le niveau de votre fréquence cardiaque doit être maintenu entre 70 % et 85 % de votre fréquence cardiaque maximum pendant l'exercice. C'est ce qu'on appelle votre zone cible. Vous pouvez déterminer votre zone cible à l'aide du tableau ci-dessous. Les zones cibles sont indiquées pour les personnes en bonne condition ou en mauvaise condition physique en fonction de l'âge.

Age	Zone de fréquence cardiaque cible (55 % à 90 % du maximum de la fréquence cardiaque)	Fréquence cardiaque maximum moyenne (100 %)
20	110à 180 battements par minute	200 battements par minute
25	107 à 175 battements par minute	195 battements par minute
30	105 à 171 battements par minute	190 battements par minute
35	102 à 166 battements par minute	185 battements par minute
40	99 à 162 battements par minute	180 battements par minute
45	97 à 157 battements par minute	175 battements par minute

Pendant les premiers mois de votre programme d'exercice, gardez votre fréquence cardiaque proche de la limite inférieure de votre zone cible pendant l'exercice. Après quelques mois, vous pourrez augmenter progressivement votre fréquence cardiaque jusqu'à ce qu'elle soit au milieu de votre zone cible lorsque vous faites de l'exercice.

Pour mesurer manuellement votre fréquence cardiaque, arrêtez de faire

de l'exercice et continuez à bouger vos jambes ou à marcher tout en plaçant deux doigts sur votre poignet. Comptez vos battements de cœur pendant six secondes et multipliez le résultat par 10 pour déterminer votre fréquence cardiaque. Par exemple, si vous comptez 14 battements de cœur en six secondes, votre fréquence cardiaque est de 140 battements par minute. (Les battements sont comptés pendant six secondes, car la fréquence cardiaque tombe rapidement lorsque vous arrêtez l'exercice). Ajustez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque soit au niveau approprié.

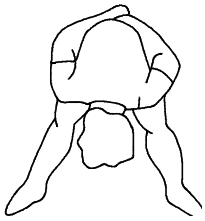


Échauffement et retour au calme

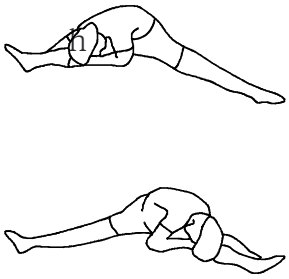
Échauffement L'échauffement a pour but de préparer votre corps à l'exercice et de minimiser les blessures. Échauffez-vous pendant deux à cinq minutes avant un entraînement en force ou des exercices d'aérobic. Effectuez des activités qui augmentent la fréquence cardiaque et échauffent les muscles de travail. Celles-ci peuvent inclure la marche rythmée, le jogging, les sautillements sur place, la corde à sauter ou la course sur place.

Étirements. Vous étirer alors que vos muscles sont chauds après un échauffement approprié, puis de nouveau après votre entraînement en force ou séance d'aérobic est très important. L'étirement des muscles est plus facile à ces moments-là, grâce à leur température plus élevée qui diminue considérablement le risque de blessure. Ces étirements doivent durer 15 à 30 secondes. Ne faites pas de mouvements brusques.

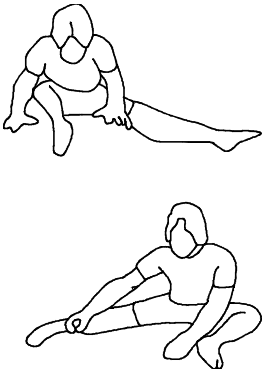
Suggestion d'exercices d'étirement



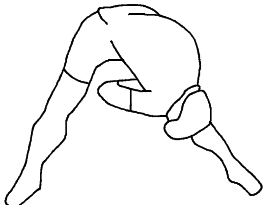
Étirements du bas du corps
Écartez vos pieds de la largeur de vos épaules et penchez-vous en avant. Conservez cette position pendant 30 secondes en utilisant le poids de votre corps pour étirer l'arrière des jambes.
NE FAITES PAS DE MOUVEMENTS BRUSQUES !
Quand la traction sur l'arrière des jambes diminue, essayez de passer progressivement à une position plus basse.



Étirement au sol
Asseyez-vous sur le sol et ouvrez les jambes aussi largement que possible. Étirez le haut du corps vers le genou droit en utilisant vos bras pour tirer votre torse vers vos cuisses. Tenez cette position 10 à 30 secondes.
NE FAITES PAS DE MOUVEMENTS BRUSQUES !
Répétez 10 fois cet étirement. Recommencez avec la jambe gauche.



Tractions torse penché
Asseyez-vous sur le sol, jambes écartées, une jambe tendue et l'autre genou plié. Penchez la poitrine jusqu'à ce que vous touchiez la jambe repliée. Tenez cette position au moins 10



Etirement penché des jambes
Écartez vos pieds de la largeur de vos épaules et penchez-vous en avant en avant comme sur l'illustration. Servez-vous de vos bras pour tirer doucement le haut de votre corps vers la jambe droite. Laissez pendre votre tête. NE FAITES PAS DE MOUVEMENTS BRUSQUES ! Tenez cette position 10

secondes. Répétez l'exercice 10 fois de chaque côté.

secondes au moins. Recommencez en tirant le haut du corps ver la jambe gauche. Répétez lentement cet étirement plusieurs fois.

N'oubliez pas de toujours consulter votre médecin traitant avant de commencer tout programme d'exercice physique.

Récupération L'objectif de la récupération est de ramener le corps dans son état de repos normal, ou dans un état proche, à la fin de chaque session d'exercice. Une bonne récupération ralentit la fréquence cardiaque et permet au sang de revenir vers le cœur. Vous devez effectuer une session de récupération incluant les étirements indiqués ci-dessus après chaque session d'entraînement de force.

LISTE DES PIÈCES

N°	Nom de la pièce	Qté
1	Cadre principal	1
2	Stabilisateur avant	1
3	Stabilisateur arrière	1
4	Montant vertical	1
5	Rail coulissant	4
7	Guidon en U	1
8	Support du guidon en U	1
9	Longue main courante stationnaire gauche	1
10	Longue main courante stationnaire droite	1
11	Partie supérieure du guidon mobile gauche	1
12	Partie supérieure du guidon mobile droit	1
13	Bras pivotant gauche	1
14	Bras pivotant droit	1
15	Liaison	2
16	Bras de support de pédale gauche	1
17	Bras de support de pédale droite	1
18	Cache gauche	1
19	Cache droit	1
20	Cache de manivelle	2
21	Courroie (1092 mm)	1
22	Poulie (260 mm)	1
23	Aimant	1
24	Courroie (584 mm)	1
25	Poulie (120 mm)	1
26	Support de capteur	1
27	Connecteur rond	2
28	Bague	2
29	Bague avec bride	2
30	Cache de rail coulissant-Haut	1
31	Cache de rail coulissant-Bas	1
32	Cache du cadre de base avant-Gauche	1
33	Cache du cadre de base avant-Droit	1
34	Cache base cadre principal	1
35	Cache base cadre arrière	1
36	Repose-pied anti-dérapant pour support en aluminium	2
37	Niveleur	5
38	Roue à inertie	2
39	Bouchon d'extrémité	2
40	Cache décoratif vertical avant	1
41	Manchon vertical	1
42	Porte-bidon	1
43	Coiffe de rotateur interne-Bras pivotant	2
44	Anneau de rotation	2

N°	Nom de la pièce	Qté
45	Console	1
46	Boîtier inférieur de la console	1
47	Compartiment à piles	1
48	Fixation de console	1
49	Poignée en mousse pour le guidon en U	1
50	Cache supérieur main courante-Gauche	1
51	Cache inférieur main courante-Gauche	1
52	Cache supérieur main courante-Droit	1
53	Cache inférieur main courante-Droit	1
54	Haut boîtier de capteur de fréquence cardiaque	2
55	Bas boîtier de capteur de fréquence cardiaque	2
56	Assemblage du support du capteur de fréquence cardiaque	4
57	Poignée en mousse pour longue main courante stationnaire	2
58	Manchon de main courante	2
59	Cache de support en aluminium gauche	1
60	Cache de support en aluminium droit	1
61	Bouchon arrondi de poignée	2
62	Poignée en mousse pour la partie supérieure du guidon mobile	2
63	Coiffe de rotateur avant-Bras pivotant	2
64	Coiffe de rotateur arrière-Bras pivotant	2
65	Coiffe de pivot gauche-Intérieur	1

LISTE DES PIÈCES

N°	Nom de la pièce	Qté
66	Coiffe de pivot gauche-Extérieur	1
67	Coiffe de pivot droit-Intérieur	1
68	Coiffe de pivot droit-Extérieur	1
69	Coiffe de rotateur bas	2
70	Connecteur rond	2
71	Cache de liaison avant-Haut	4
72	Cache de liaison avant-Bas	4
73	Cache de liaison arrière-Haut	2
74	Cache de liaison arrière-Bas	2
75	Boîtier supérieur pédale	2
76	Patin de pédale anti-dérapant	2
77	Bouchon ovale (30x60 mm)	2
78	Espaceur fixe de pédale	2
79	Essieu fixe de pédale	2
80	Roulette coulissante	2
81	Générateur	1
82	Plaque de montage gauche	1
83	Plaque de montage droit	1
84	Fixation adaptateur	1
85	Résistor	1
86	Contrôleur	1
87	Bras de renvoi	1
88	Arbre porteur	1
89	Poulie (41 mm)	1
90	Arbre à manivelle	1
91	Manivelle	2
92	Support en aluminium	1
93	Plaque de connexion de support en aluminium	3
94	Support fixe de console	1
95	Cache vertical aluminium avant	1
96	Cache vertical aluminium arrière	1
97	Espaceur de bras pivotant	2

N°	Nom de la pièce	Qté
98	Boîtier de roulement	4
99	Cache de rail coulissant droit-Haut	1
100	Cache de rail coulissant droit-Bas	1
101	Cache de rail coulissant gauche-Haut	1
102	Cache de rail coulissant gauche-Bas	1
103	Palier (6004)	12
104	Palier (6903)	8
105	Palier (6905)	4
106	Anneau en forme de croissant	2
107	Clavette carrée	1
108	Boulon à œil	2
109	Étrier tendeur	2
110	Bouchon carré	2
111	Rondelle de frein (M8)	30
112	Rondelle (8×23×2.0t)	12
113	Rondelle (8×30×2.0t)	2
114	Rondelle (8×38×2.0t)	2
115	Rondelle (10×23×2.0t)	2
116	Rondelle (10.6×60×2.0t)	2
117	Rondelle (21×30×1.0t)	2
120	Vis (M3×10 mm)	1
121	Vis (M3×25 mm)	4
122	Vis (M4×20 mm)	14
123	Vis (M5×18 mm)	25
124	Boulon (M8×1.25×10 mm)	2
125	Boulon (M5×p0.8×6 mm)	6
126	Boulon (M5×p0.8×15 mm)	52
127	Boulon (M5×p0.8×50 mm)	2
128	Boulon (M5×p0.8×75 mm)	2
129	Boulon (M6×p1.0×15 mm)	2
130	Boulon (M6×p1.0×15 mm)	2
131	Boulon (M8×p1.25×12 mm)	4
132	Boulon (M8×p1.25×16 mm)	19
133	Boulon (M8×p1.25×50 mm)	4
134	Boulon (M10×p1.5×55 mm)	1
135	Boulon (M8×p1.25×10 mm)	8
136	Boulon (M8×p1.25×20 mm)	4
137	Boulon (M8×p1.25×65 mm)	6

LISTE DES PIÈCES

N°	Nom de la pièce	Qté
138	Boulon (M10×p1.5×70 mm)	2
139	Boulon fin (M8×p1.25×15 mm)	4
140	Boulon (M8×p1.25×15 mm)	1
141	Boulon (M8×p1.25×65 mm)	2
142	Boulon (M8×p1.25×80 mm)	4
143	Boulon (M10×p1.5×50 mm)	2
144	Boulon (M10×p1.5×60 mm)	1
145	Boulon (M10×p1.5×70 mm)	6
146	Boulon (M10×p1.×25x90 mm)	2
147	Boulon (M6×p1.0×12 mm)	2
148	Boulon (L=35 mm)	2
151	Écrou (M10×p1.5)	3
152	Écrou en nylon (M6×p1.0)	2
153	Écrou en nylon fin (M8×p1.25)	6
154	Écrou en nylon (M8×p1.25)	22
155	Écrou en nylon fin (M10×p1.5)	2
156	Écrou en nylon (M10×p1.5)	11
157	Écrou à bride (M10×p1.25)	1
158	Écrou d'essieu (M10×p1.25)	2
161	Câble de connexion supérieur	1
162	Câble de connexion intermédiaire	1
163	Câble de connexion inférieur	1
164	Câble de capteur	1
165	Câble de capteur de fréquence cardiaque supérieur	1
166	Câble de capteur de fréquence cardiaque intermédiaire	1
167	Câble de capteur de fréquence cardiaque inférieur	2

N°	Nom de la pièce	Qté
168	Câble de connexion générateur	2
170	Palier (6005)	2
171	Rondelle (26×34×1.0t)	2
172	Boulon (M6×p1.0×1 0 mm)	4
173	Espaceur (36mm)	1
174	Écrou en nylon fin (M20×p1,0 mm)	1
175		2

177	Boulon (M8×p1.25×16 mm)	8
178	Bague de liaison	2
179	Anneau en forme de C	2
180	Boulon (M8×p1.25×70 mm)	2
181	Rondelle (8x16x1.0t)	4

Pour toute question technique, ou si vous avez besoin de pièces détachées, merci de contacter notre service après-vente :

SAV HEUBOZEN
Netquattro / FitnessBoutique
ZI centr'alp
1450 rue Aristide Bergès
38430 Moirans
Tél : 04 76 50 69 71
e-mail : savnetquattro@netquattro.com

SCHÉMA DES PIÈCES DE L'APPAREIL (A)

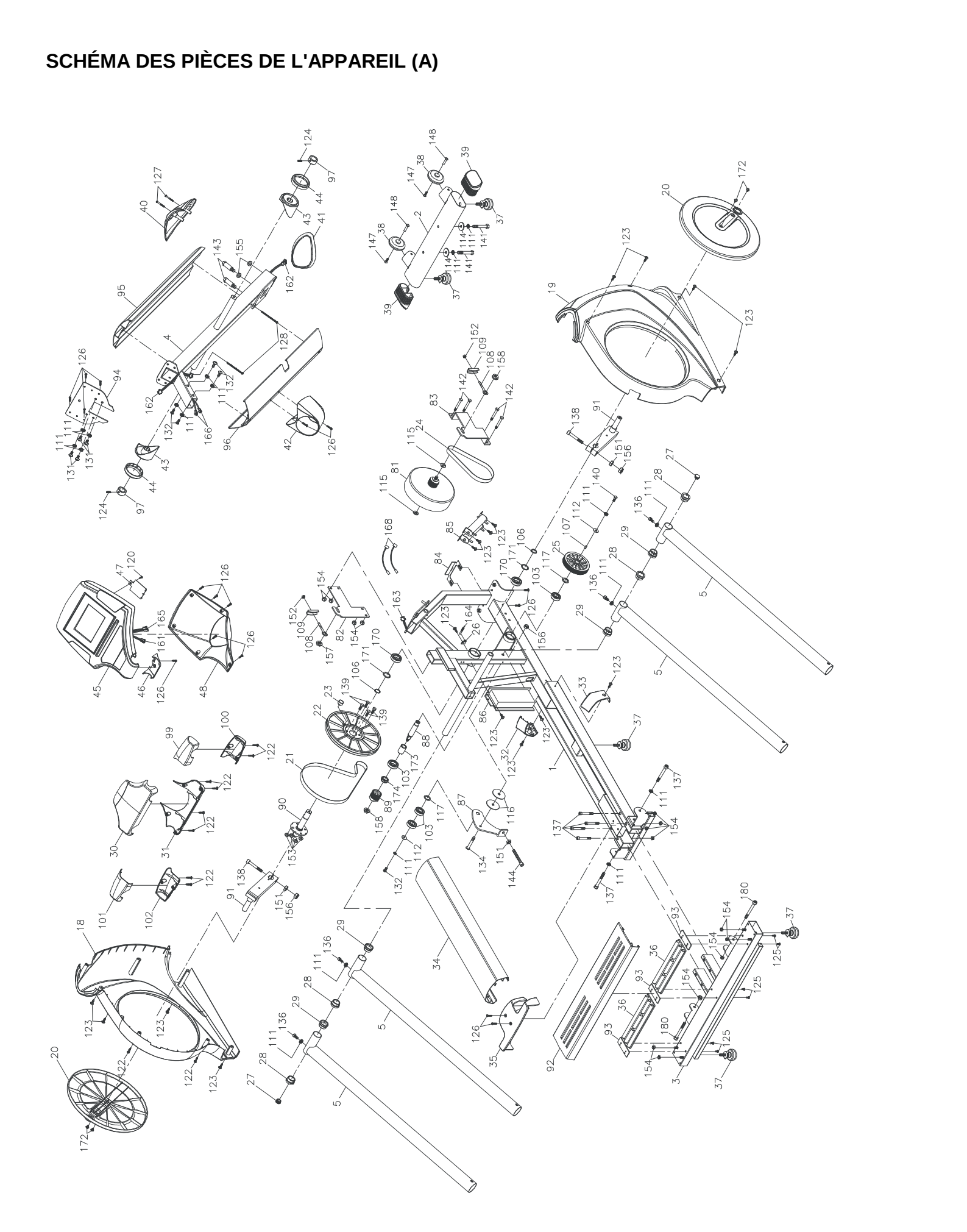
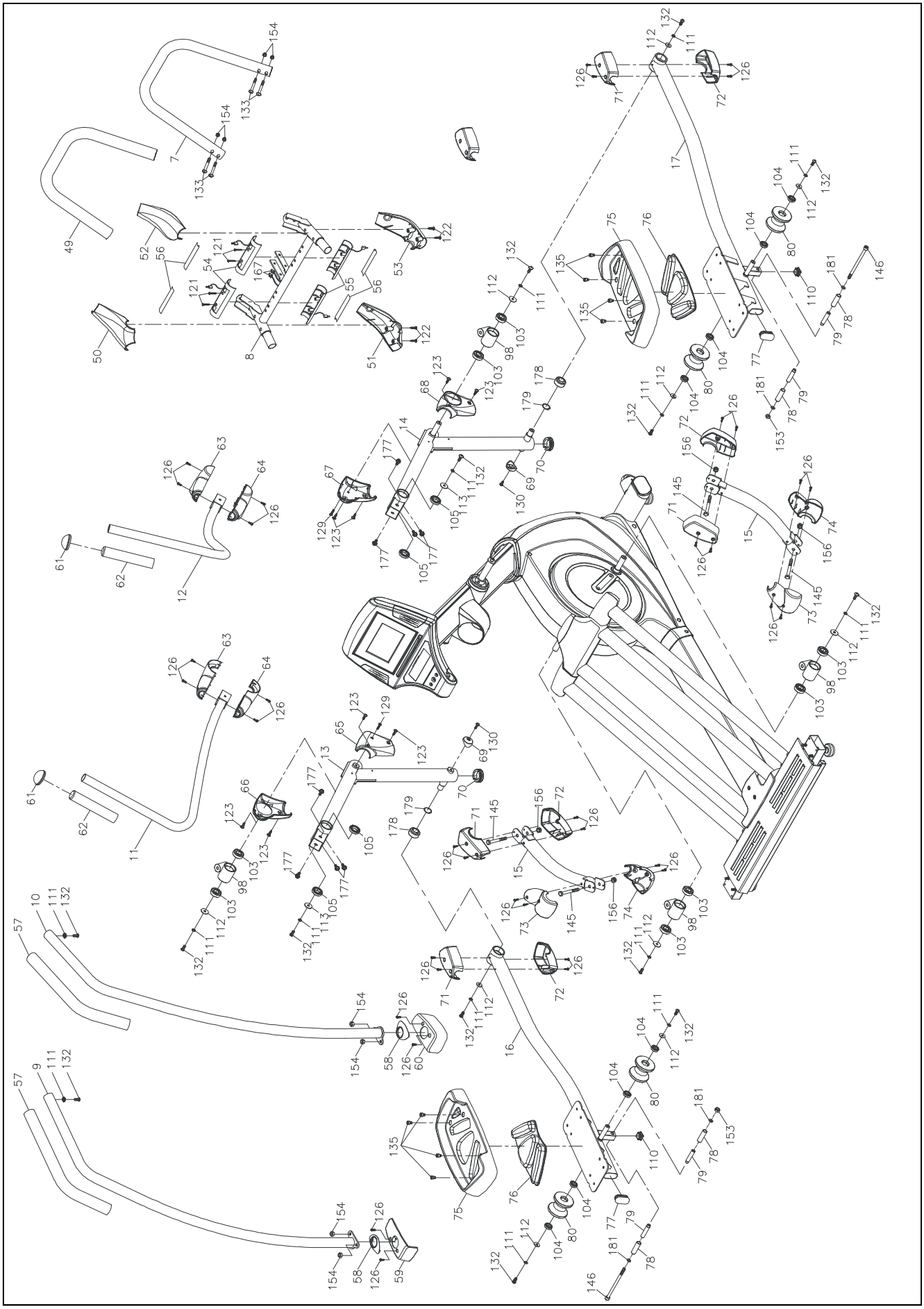



SCHÉMA DES PIÈCES DE L'APPAREIL (B)